

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 5 КЛАСУ

(автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич)

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (3 год)

- Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя
- Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.
- Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо).
- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію
- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.
- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.
- Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього

Здоров'я і здоровий спосіб життя.
Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я.

Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.

Добробут

Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, доброчинність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі.

Дослідження складових здорового способу життя.
Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття, вимірювання температури тіла.
Дослідження різних джерел інформації про здоров'я та оцінювання їх надійності.

Дослідження прикладів небезпечних ситуацій.
Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію.

Дослідження складових добробуту.
Вправа на групову взаємодію.
Мозковий штурм: «Наші правила»
Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети.

	Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.	
--	--	--

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (4 год)

- Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі.
- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях
- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо)
- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження
- Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.
- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.

Правила для пішохода.

Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги.

Безпека на зупинках громадського транспорту.

Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями.

Безпека у громадському транспорті.

Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.

Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості. Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів). Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги.

Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці.

Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту.

Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту.

Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).

Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у вагоні метро.

	<p>Засоби безпеки у транспорті. Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажера при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.</p>	<p>Знайомство з засобами безпеки у транспорті. Моделювання поведінки пасажера при аварії в транспорті Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.</p>
--	---	--

РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ (4год)

<ul style="list-style-type: none"> - Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу. - Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час. - Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. - Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. - Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації. - Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, 	<p>Мотивація до навчання. Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.</p> <p>Керування часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.</p> <p>Умови успішного навчання. Освітній простір школяра. Чинники,</p>	<p>Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. З'ясування очікувань від навчання. Самооцінювання здібностей і схильностей.</p> <p>Розпізнавання «крадіїв часу». Створення розпорядку робочого і вихідного дня. Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних).</p> <p>Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.</p>
--	---	--

<p>мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього . - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. 	<p>які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p> <p>Вчимося вчитися.</p> <p>Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.</p>	<p>Дослідження можливостей для самонавчання.</p> <p>Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації. Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування. Самооцінювання навчального поступу.</p>
--	---	---

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (4 год)

<ul style="list-style-type: none"> - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби . - Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму 	<p>Рухова активність.</p> <p>Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.</p> <p>Корисний відпочинок.</p> <p>Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на</p>	<p>Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги при спортивних травмах. Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення.</p> <p>Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров'я.</p>
--	---	--

	здоров'я.	
--	-----------	--

<p>чи поганого самопочуття.</p> <p>– Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</p>	<p>Профілактика «шкільних» хвороб. Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.</p>	<p>Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.</p> <p>Створення пам'ятки «Карантин». Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій. Створення пам'ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування».</p>
--	--	--

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (3 год)

<ul style="list-style-type: none"> - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності . - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. - Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, 	<p>Ми – особливі. Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.</p> <p>Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.</p>	<p>Дослідження унікальності кожної людини. Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі.</p> <p>Моделювання невербального висловлювання і розпізнавання емоцій. Тренінг висловлювання емоцій за допомогою</p>
---	--	---

<p>національних, фізичних тощо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вирізняє ознаки доброчинності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги. - Пояснює значення волонтерства. - Виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі). - Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами. 	<p>Бути людиною.</p> <p>Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує.</p> <p>Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами.</p> <p>Джерела допомоги для тварин.</p>	<p>«Я-повідомлення», емотиконів, тощо</p> <p>Моделювання умінь надавати допомогу іншим людям, тваринам, протидії жорстокого поводження з тваринами.</p> <p>Створення пам'ятки безпечної поведінки з тваринами.</p>
<p>РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (8 год)</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - Демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі - Бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна - Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. - Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту - Застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Розрізняє складники особистого простору 	<p>Суспільні норми</p> <p>Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві.</p> <p>Умови ефективного спілкування.</p> <p>Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування</p> <p>Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.</p> <p>Як відстояти себе.</p> <p>Стилі спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки.</p>	<p>Аналіз шкільних правил.</p> <p>Мозковий штурм: «Права дитини»</p> <p>Створення пам'ятки про права і обов'язки дитини.</p> <p>Відпрацювання навичок вербального і невербального спілкування, уміння слухати і говорити.</p> <p>Моделювання ситуацій щодо уникання непорозумінь.</p> <p>Робота в групах: «Дослідження ознак і наслідків пасивної, агресивної та упевненої поведінки». Відпрацювання навичок упевненої поведінки.</p>
--	---	---

<p>(інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування</p> <p>– Виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу</p>	<p>Спілкування з дорослими. Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.</p> <p>Спілкування з однолітками. Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.</p>	<p>Складання інтелект-карти: «Кола підтримки». Моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, психолога за телефонами довіри.</p> <p>Мозковий штурм: «Справжній друг». Моделювання ситуацій протидії булінгу/кібербулінгу.</p>
<p>РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (7 год)</p>		

<ul style="list-style-type: none"> - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження - Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. - Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. 	<p>Профілактика пожеж . Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.</p> <p>Дії під час пожежі. Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.</p>	<p>Проведення досліду зі свічкою. Створення інтелект-карти «Трикутник вогню».</p> <p>Обстеження пожежної безпеки своєї оселі (разом з дорослими).</p> <p>Аналіз причин виникнення пожеж у побуті. Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів. Відпрацювання навичок евакуації з оселі і приміщення школи.</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я . - Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>Безпека вдома.</p> <p>Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.</p> <p>Безпека надворі.</p> <p>Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).</p> <p>Стихійні лиха.</p> <p>Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку.</p> <p>Відпочинок на природі.</p> <p>Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.</p>	<p>Обстеження безпеки своєї оселі разом із дорослими членами родини. Створення пам'ятки на випадок небезпечної ситуації з контактними телефонами батьків (опікунів), родичів, сусідів.</p> <p>Обговорення правил спілкування із незнайомцями. Дослідження місць підвищеної небезпеки у своєму населеному пункті (мікрорайоні). Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. Моделювання навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення.</p> <p>Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару. Створення пам'ятки «Безпечна поведінка на воді».</p>
---	--	---

РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ

(2 год)

- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.
- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.
- Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів
- Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.
- Обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів.
- Відбирає ресурси для повторної переробки.

Земля – наш спільний дім.

Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.

Культура споживання.

Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сорткування та утилізація відходів.

Аналіз інфографіки про вплив технічного прогресу на забруднення довкілля. Дослідження термінів розкладання сміття та шляхів зменшення забруднення довкілля.

Дослідження способів повторного використання речей. Складання пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 6 КЛАСУ

(автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (5 год)

- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини.
- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Передбачає вплив на здоров'я, безпеку й добробут неналежного використання цифрових пристроїв.
- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.

Життя і здоров'я людини.

Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.

Безпека і ризику.

Ознаки безпеки і небезпеки. Ризику. Види і рівні ризику. Щоденні ризику. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невикордані ризику. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

Навколишнє середовище.

Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.

Вправа «Один щасливий день»
З'ясування очікувань від свого життя.
Самооцінювання рівня здоров'я.

Оцінка рівня ризику у щоденних ситуаціях.

Розпізнавання виправданих і невикорданіх ризиків.

Моделювання способів самоконтролю емоцій та алгоритму дій в екстремальних ситуаціях.

Дослідження впливу соціального середовища на життя і здоров'я.
Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек, безпечної поведінки у школі, вдома, надворі, захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного

		телефону).
--	--	------------

<ul style="list-style-type: none"> - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. <ul style="list-style-type: none"> - Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту - Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби 	<p>Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.</p> <p>Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.</p>	<p>Дослідження інформації з різних джерел про небезпеки природного походження. Створення колекції одягу та взуття для несприятливих погодних умов.</p> <p>Створення стрічки часу про технічний прогрес. Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проект: «Світ через 50 років»</p>
--	--	---

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (5 год)

<ul style="list-style-type: none"> - Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. - Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. - Досліджує та обговорює чинники, котрі 	<p>Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.</p> <p>Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно</p>	<p>Створення інфографіки про поживні речовини та джерела їх надходження. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці.</p> <p>Створення денного меню за допомогою харчової піраміди. Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів. Зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень.</p>
---	---	--

	від фізичних навантажень.	
--	---------------------------	--

впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.

- Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту.
- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя
- Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.
- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби.
- Вміє обирати продукти й товари за показниками якості, термінів придатності, складу.
- Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів.

Наслідки неправильного харчування.

Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.

Особиста гігієна.

Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.

Профілактика інфекційних захворювань

Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.

Складання пам'ятки

«Профілактика йододефіциту». Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів. Вибір за показниками якості та безпечності.

Вибір засобів особистої гігієни за показниками ціни та якості. Відпрацювання навичок миття рук у громадському місці. Створення інфографіки (плаката, пам'ятки) про догляд за шкірою, гігієну ротової порожнини.

Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань. Критичний аналіз джерел інформації про інфекційні захворювання, вакцини тощо.

РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (7 год)

- Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми.
- Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання.
- Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей.
- Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб
- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.
- Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).
- Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо)
- Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсяк- денної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту.
- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.
- Аналізує причини вибору нездорової поведінки.

Розвиток підлітка.

Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.

Самооцінка і здоров'я.

Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.

Ухвалення рішень.

Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.

Протидія соціальному тиску.

Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини. Рекламні хитрощі і маніпуляції. Соціальна і комерційна реклами. Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.

Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків. Дослідження піраміди людських потреб.

Визначення переваг адекватної самооцінки. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Проєкт самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети).

Аналіз алгоритму ухвалення зважених рішень. Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.

Аналіз джерел інформації, які впливають на наші рішення.

Дослідження соціальної і комерційної реклами. Аналіз рекламних стратегій тютюнових і алкогольних компаній.

<ul style="list-style-type: none"> - Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. - Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо. - Виявляє наполегливість у досягненні мети. 	<p>Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.</p> <p>Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.</p> <p>Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя.</p>	<p>Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</p> <p>Аналіз міфів і фактів про тютюн. Дослідження наслідків куріння для здоров'я. Обчислення грошових витрат, пов'язаних з курінням.</p> <p>Аналіз міфів і фактів про алкоголь і наркотики. Дослідження впливу алкоголю на організм, наслідків зловживання алкоголем. Обговорення причин не вживати алкоголь.</p>
---	---	---

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (5 год)

- Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту.
- Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
- Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами.
- Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування.
- Досліджує та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу.
- Прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі.
- Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу.
- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.
- Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).
- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.

Спілкування і здоров'я.

Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.

Навички ефективного спілкування.

Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті.

Стосунки і здоров'я.

Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.

Дослідження ознак вербального і невербального спілкування. Аналіз переваг і недоліків різних стилів спілкування. Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. Визначення меж спілкування з різними людьми.

Відпрацювання навичок активного слухання, початку розмови, уникання непорозумінь. Моделювання спілкування у незнайомій компанії. Відпрацювання умінь робити і сприймати компліменти.

Самооцінка стосунків. Читання і обговорення притчі: «Уроки гусей»
Складання плану покращення стосунків.

<ul style="list-style-type: none"> - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. - Ідентифікує причини й наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях. - Моделює ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Розуміє взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності. - Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. 	<p>Стосунки з однолітками. Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.</p> <p>Види і наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв'язання конфліктів.</p>	<p>Мозковий штурм: «Вплив друзів» Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій. Прогноз ризиків комунікації у віртуальному середовищі. Розробка стратегії подолання булінгу.</p> <p>Тренінг розпізнавання конфліктних ситуацій. Аналіз способів розв'язання конфліктів. Тренінг навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.</p>
---	--	---

РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (7 год)

- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.
- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.
- Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо).
- Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Ухвалює рішення щодо надання самопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб
- Моделює послідовність дій у небезпечних

Безпека оселі.

Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.

Пожежна безпека оселі.

Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.

Поведінка під час пожежі.

Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.

Аварії на підприємствах.

Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на

Складання пам'ятки безпечного зберігання ліків і препаратів побутової хімії. Обстеження безпеки своєї оселі (разом з дорослими).

Створення плану евакуації із приміщення. Відпрацювання навичок організованої евакуації.

Моделювання захисту органів дихання на пожежі. Відпрацювання алгоритму правильних дій у разі загоряння одягу. Моделювання застосування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж.

Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві.

	підприємстві. Підручні засоби захисту.	
--	--	--

<p>ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.</p>	<p>Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста.</p> <p>Визначення безпечних місць для велосипедних прогулянок у своєму населеному пункті. Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Моделювання взаємодії з рятувальниками. Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.</p>
---	--	--

РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (2 год)

- Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього.
- Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього.
- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.
- Виконує різні ролі в груповій роботі.
- Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо).
- Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку.
- Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима.
- Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів.

Фінансова грамотність.

Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.

Підприємливість і волонтерство.

Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Доброчинність і волонтерство.

Створення опорної схеми базових понять.

Аналіз видів економічної діяльності та ресурсів для здійснення соціального проєкту. Дискусія про необхідність сплачувати податки.

Створення хмари слів, пов'язаних із ключовими поняттями теми. Мозковий шторм «Розвиваємо креативність».

Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності. Виконання волонтерського проєкту.

РЕЗЕРВНИЙ ЧАС (4 ГОД)

