

Календарне планування 7- В клас

1 год

№ з/п	№ /в темі	Зміст уроку	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності	§	Дата
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (9 годин)						
1.	1.	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час проведення уроків з основ здоров'я. Безпека життєдіяльності Безпека, небезпека, ризик. Види ризику. Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека у природному середовищі. Ризики техногенного середовища. Що таке фейк.	– оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності – обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) – розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту	Оцінювання ризиків в небезпечних ситуаціях. Обговорення байки Езопа «Лев і Лисиця, як ілюстрації принципу безпечної життєдіяльності. Мозковий штурм «Переваги і недоліки технічного прогресу». Вправа на розпізнавання фейків з допомогою штучного інтелекту.	§1	02.09

2.	2.	Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Надзвичайні ситуації. Воєнний стан в Україні. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Екологічні наслідки війни в Україні. Хімічна небезпека. Оповіщення про загрози: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Правила евакуації. Види укриттів.	– використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях – складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду – оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності	Дослідження інфографіки про особливості воєнного стану в Україні.. Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення. Виконання алгоритму дій у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога». Дослідження вмісту екстреного рюкзака. <u>Домашнє опрацювання</u> Перегляд презентації про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок дій і заповнення бланку Перегляд і обговорення відео про види укриттів.	§2	09.09
----	----	---	--	---	----	-------

3.	3.	Загрози від вибухонебезпечних предметів Замінованість території України. Вибухонебезпечні предмети. Якщо побачили підозрілий предмет. Де ховаються вибухонебезпечні предмети. Моделювання взаємодії з рятувальними службами. Де ще можна навчатися мінній безпеці.	– досліджує та оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек – оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності	Дослідження інтерактивної мапи замінованих територій на сайті ДСНС. Перегляд і обговорення відео про мінну безпеку. Вивчення алгоритму дій, в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами. Робота в парах: моделювання ситуацій з рятувальними службами. <u>Домашнє опрацювання</u> Практична робота з сайтом «Суперкоманда проти мін».	§3	16.09
----	----	--	--	---	----	-------

4.	4.	Безпека на дорозі Безпека пішоходів. Безпека велосипедистів. Як безпечно об'їхати перешкоду. Безпечні поїздки на електросамокаті.	– складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації – демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих	Групова робота «Безпека пішоходів». Створення власних правил для транспортних засобів на електричній тязі. Складання пам'ятки про правила для велосипедистів.	§4	23.09
5.	5.	Дорожньо-транспортні пригоди Види ДТП. Як розвиваються події під час ДТП. Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП. Захисні положення пасажирів. Захисний шолом. Дії свідків ДТП	– використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту	Робота у групах «Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП». Гра «Дорожній рух». Тренування приймати захисні положення під час наїздів і зіткнень. <u>Домашнє опрацювання</u> Розв'язування кросворду для перевірки отриманих знань.	§5	30.09

6.	6.	Пожежна безпека у громадських приміщеннях Навчання пожежної безпеки у школах. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях. Поведінка під час пожежі в громадському приміщенні.	— демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих — користується попередженнями та інструкціями про небезпеку — використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях — діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру — ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації	Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. Перегляд і обговорення відео про правила поведінки під час пожежі в приміщенні. <u>Домашнє опрацювання</u> Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у громадському закладі	§6	07.10
7.	7.	Психологічна стійкість і допомога при стресах Психологічна стійкість. Вживання в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Долаємо стрес.	— визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях	Робота в групах «Поведінка в екстремальних ситуаціях». Аналіз історій виживання. Демонстрація прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Перегляд і обговорення циклу мультфільмів «Шлях супергероя».	§7	14.10
8.	8.	Перша домедична допомога при травмах Коли потрібно викликати екстрену медичну допомогу. Перша домедична допомога рятує життя. Перша домедична допомога при невеликих ранах, забиттях і вивихах, при розривах	— ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації — травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей	Відпрацювання алгоритму «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, кровотечах, опіках, переохолодженні та/або відмороженні.	§8	21.10

		сухожиль і зв'язок, при кровотечах, переломах.				
9.	8.	Перша домедична допомога при травмах Перша домедична допомога при невеликих ранах, забиттях і вивихах, при розривах сухожиль і зв'язок, при кровотечах, переломах.	– ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації – травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей	Відпрацювання алгоритму «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, кровотечах, опіках, переохолодженні та/або відмороженні.	§8	04.11
10	9	Повторення вивченого				11.11
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (4 години)						
11.	1.	Цілісність здоров'я Здоров'я людини. Чинники впливу на здоров'я. Шкала рівня здоров'я. Потреби та здоров'я. Чому важливо дбати про свої потреби.	– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі	Мозковий штурм «Бути здоровим – це ...». Робота в групах «Чинники впливу на здоров'я». Самооцінювання рівня здоров'я. Заповнення таблиці особистих потреб.	§9	18.11
12.	2.	Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я Звички та спосіб життя. Корисні та шкідливі звички. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку. Орієнтовний план зміни небажаної звички.	– розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення	Робота в групах «Хіт-парад звичок». Інтерактивна вправа на розпізнавання звичок. Читання і обговорення байки Езопа «Жабки». Практична робота «Зміна небажаної звички».	§10	25.11
13.	3.	Здоров'я і спосіб життя Правила здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Життєві	вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і	Дослідження переваг здорового способу життя.	§11	02.12

		навички та здоров'я. Життєві навички та здоров'я. Обираємо здоровий спосіб життя. Складаємо план здорового способу життя.	безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту переконливо презентує свої (спільні) ідеї іншим особам у різний спосіб, зокрема з використанням цифрових засобів	Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя. Робота в групах «Вплив життєвих навичок на здоров'я». <u>Домашнє опрацювання</u> Складання плану здорового способу життя.		
14.	4.	Профілактика захворювань Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Правила запобігання захворюванням На особистому рівні. Профілактика Неінфекційних захворювань. Громадське здоров'я. Та неінфекційні захворювання. Користь від хвороби.	демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі переконливо презентує свої (спільні) ідеї іншим особам у різний спосіб, зокрема з використанням цифрових засобів	Мозковий штурм: «Види захворювань» Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини» Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».	§12	09.12
15	5	Повторення вивченого				16.12

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 години)

№ з/п	№ /в темі	Зміст уроку	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності	§	Дата
16.	1.	Складові та ознаки фізичного здоров'я Складові фізичного здоров'я. Фізичний розвиток підлітків. Показники фізичної форми. Самооцінка фізичної форми.	- встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці - доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту - застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій	робота в групах «Складові здоров'я». Мозковий штурм «Риси зовнішності людини». <u>Комп'ютерне опрацювання</u> Визначення індивідуальних показників фізичної форми.	Опрацювати §13	08.01
17.	2.	Рухова активність Рух і здоров'я. Піраміда рухової активності. людини. Харчування та енерговитрати. Харчова піраміда. Контроль за масою тіла – профілактика ожиріння.	- керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) - моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування)	Інтерактивна вправа «Види рухової активності». Робота в групах «Вигоди від рухової активності». Робота в групах «Групи продуктів». <u>Комп'ютерне опрацювання</u> Виготовлення плакату «Користь від руху».	Опрацювати §14	15.01

18.	3.	Особиста гігієна Складові особистої гігієни. Піраміда особистої гігієни. Будова шкіри. Функції шкіри. Гігієнічні процедури. Чинники, які впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Проблеми зі шкірою. Як позбутися вугрів. Догляд за шкірою.	- дотримується гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки	Обговорення важливості дотримання правил особистої гігієни. Інтерактивний росворд «Будова і функції шкіри». Визначення типу шкіри. Робота в групах Що впливає на здоров'я шкіри». <u>Комп'ютерне опрацювання</u> Інтерактивний росворд «Будова і функції шкіри». Вибір косметичних засобів із врахуванням віку та типу шкіри.	Опрацювати §15	22.01
19.	4.	Біологічні ритми та здоров'я Біологічні ритми. Біологічні ритми та здоров'я. Біоритми та працездатність людини. Визначення сну в юнацькому віці. Піраміда відпочинку. Як розпланувати час.	- керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб)	Робота у парах «Який у мене біоритм?» Сесія «Біоритми і здоров'я». Складання плану на тиждень.	Опрацювати §16	29.01
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (5 год)						
20.	1.	Психічний і духовний розвиток Темп змін. Особливості емоційного та інтелектуального розвитку підлітків. Визначення потреб і духовний розвиток. Життєві цінності і здоров'я.	- аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку	Дослідження джерел художньої літератури, які стосуються особливостей підліткового віку. Складання списку найважливіших цінностей. Обговорення притчі про життєві цінності.	Опрацювати §17	05.02

21.	2.	Психологічна рівновага і здоров'я Відчуття, емоції, почуття. Почуття і здоров'я. Емоції та інтелект. Емоції та вміння приймати рішення. Культура вияву почуттів. І-повідомлення. Психологічна рівновага та її ознаки.	- досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб	Перегляд і обговорення мультфільму про емоційні реакції. Текст на визначення свого рівня емоційного інтелекту. Візуалізація діалогів, використовуючи І-повідомлення. <u>Гомашнє опрацювання</u> Оцінка свого психологічного добробуту.	Опрацювати §18	12.02
22.	3.	Як реагувати на зміни та критику Самооцінка. Час стрімких змін. Статеве дозрівання. Строки та емпії статевого дозрівання. Що робити із заниженою самооцінкою. Як ставитися до критики. Тренуємося підвищувати самооцінку.	- аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку - дотримується правил комфортного співіснування, розробляє власні сприймає конструктивні пропозиції (критику) як нові можливості і стимули до вдосконалення	Інтерактивна вправа «Види самооцінки». Читання і обговорення притчі «Віслюк». Проект самовдосконалення <u>Гомашнє опрацювання</u> Індивідуальна вправа «Що можна, а що не можна змінити в собі».	Опрацювати §19	19.02
23.	4.	Стрес і здоров'я. Поняття стресу. Види стресу. Ефект самопідтримання стресу. Хронічний стрес і емоційне вигорання. Керування стресом. Самодопомога при стресі. Фізичні способи контролю за стресом. Емоційні способи керування стресом. Самодопомога при стресі.	дотримується правил комфортного співіснування, розробляє власні досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб поводиться впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних життєвих ситуаціях	Лозковий штурм «Чинники стресу». Перегляд і обговорення відео про стрес. Алгоритм вибору способів зниження рівня стресу. <u>Гомашнє опрацювання</u> Аналіз фізичних та емоційних способів керування стресом.	Опрацювати §20	26.02

24.	5	Конфлікти та здоров'я Конфлікти. Стадії розвитку конфліктів. Шість кроків до алагодження конфліктів.	застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації	Литання і обговорення притчі «Давня ірися». Вправа на визначення конфліктогенів. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.	Опрацювати §21 Підготувати ся підсумково оцінювання	05.03
25	6	Підсумкове оцінювання за групами результатів: Р 1: «Безпека» Р 2: «Здоров'я» Р 3: «Добробут»				12.03
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 год)						
26.	1.	Соціальні чинники здоров'я Соціальне середовище. Держава а захисті прав дітей і молоді. роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді.	- відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності - виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації - визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров'я	Групова робота «Елементи соціального середовища, які сприяють і які загрожують безпеці і здоров'я людей». Дослідження джерел медичної та психологічної допомоги для молоді. Мозковий штурм «Для своєї громади я можу...». <u>Гомашнє опрацювання</u> Перегляд і обговорення відео про права людини.	Опрацювати §22	19.03

27.	2.	Вплив цифрового середовища на людину Цифрова революція. Вплив ЗМІ на людину, її здоров'я та безпеку. Реклама і критичне мислення.	- уникає небезпечного/ шкідливого контенту - виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду - визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо)	Зправа «Мій цифровий слід». Групова робота «Створення газетної рубрики або блогу про школу». Заповнення бланку «Критичний аналіз реклами». <u>Домашнє опрацювання</u> Дослідження і обговорення статті про інформаційну гігієну. Перегляд відео про правила кібербезпеки.	Опрацювати §23	02.04
28.	3.	Інфекційні захворювання; профілактика Хвороби цивілізації. Куріння і к. Профілактика цукрового діабету. Профілактика серцево-судинних захворювань. Зловживання психоактивними речовинами. Наркотики - державна проблема.	- активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту - моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня фізична активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку	Дослідження місць, де заборонено курити. Робота в групах «Профілактика серцево-судинних захворювань, профілактика алергії». <u>Домашнє опрацювання</u> Дослідження за допомогою інтернет-джерел або програми штучного інтелекту ChatGPT найбільш поширених захворювань.	Опрацювати §24	09.04

29.	4.	інфекційні захворювання, що мали соціального значення. Найпоширеніші інфекційні захворювання. Основні фактори про ВІЛ/СНІД. Туберкульоз. Діагностика і лікування туберкульозу.	- відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності - виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації	Перегляд і обговорення відео про коронавірус. Сесія «Діагностика і лікування туберкульозу».	Опрацювати §25	16.04
30	5	Профілактика шляхом щеплень. Запобігання ВІЛ/СНІДУ й туберкульозу на державному рівні. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДУ. Стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних	- дотримується гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки	Обговорення теми про стигму і дискримінацію людей з ВІЛ/СНІДом <u>Домашнє опрацювання</u> Дослідження деяких статей Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ».	Опрацювати §25	23.04
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (4 год)						

31	1.	Громадський добробут Складові громадського обробуту. Громадський обробут і здоров'я. Економічний розвиток екологічна свідомість громадян. Можливості для розвитку та самореалізації громадян. Навчання освіти.	- пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства - аналізує вплив науки, культури, мистецтва, народних традицій, спорту на формування особистого та громадського добробуту - визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров'я	Дискусія «Що впливає на добробут і здоров'я громади». Перегляд і обговорення відео про конкурс шкільних ініціатив. <u>Домашнє опрацювання</u> Виготовлення плакату, брошури або соціального поста, що роз'яснює важливість екологічної свідомості.	Опрацювати §26	30.04
32	2.	Особистий добробут Потреби людини й добробут. Складові особистого добробуту. Якість життя. Спосіб життя і обробут. Самореалізація особистості. На шляху до обробуту.	- визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров'я - дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі власні	Оцінка важливості кожної складової обробуту. Робота в парах «Як аспекти вашого способу життя впливають на ваш обробут	Опрацювати §27	07.05
33	3.	Вміння вчитися Форми ефективного навчання. Канали сприйняття інформації. Активне навчання. Планування часу. Прийоми ефективного читання. Як опомогти своїй пам'яті. Розвиток творчого мислення.	- вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму - визначає потребу витрат часу на різні види діяльності	Вправа на визначення провідного каналу прийняття інформації. Аналіз інформаційних технік, прийомів ефективного навчання. Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання. Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання.	Опрацювати §28 Підготуватися до підсумково оцінювання	14.05
34	4	Підсумкове оцінювання за групами результатів: Р 1: «Безпека» Р 2: «Здоров'я»				21.05

		Р 3: «Добробут»				
35	5	Міння вчитися Навчання і штучний інтелект озвиток творчого мислення. Навчання і штучний інтелект	- вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму			28.05