

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма

**«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти**

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

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)

Зміст

Пояснювальна записка	3
1. Нормативні підстави модельної програми	3
2. Базові ідеї навчального курсу	3
3. Мета і завдання курсу	3
4. Наступність з початковою освітою	4
5. Шляхи реалізації модельної програми	4
6. Зміст і базові знання за курсом	4
7. Цінності, на сприйняття яких спрямований курс	7
8. Компетентності, на набуття яких спрямований курс	8
9. Узагальнені результати навчання за інтегрованим курсом	9
10. Принципи і методи навчання	10
11. Оцінювання	11
12. Навчально-методичне забезпечення	11
13. Формат основної частини модельної програми	12
14. Використані джерела	12
Модельна програма для 5 класу	13
Вступ. Базові поняття	13
Розділ 1. Безпека на дорогах	14
Розділ 2. Уміння вчитися	15
Розділ 3. Фізичне здоров'я	16
Розділ 4. Психічне і духовне здоров'я	17
Розділ 5. Соціальне здоров'я	18
Розділ 6. Безпека у побуті і довкіллі	19
Розділ 7. Раціональне використання ресурсів	21
Модельна програма для 6 класу	22
Вступ. Базові поняття	22
Розділ 1. Фізичне здоров'я	23
Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я	25
Розділ 3. Соціальне здоров'я	27
Розділ 4. Безпека у побуті і навколишньому середовищі	29
Розділ 5. Добробут	31

Прикінцева частина	32
Принципи і ознаки адекватного оцінювання	32
Як обирати інструменти оцінювання	32
Ресурси для фахової підготовки і підвищення кваліфікації вчителів	34

ВСТУПНА ЧАСТИНА (ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

1. Нормативні підстави модельної програми

Підставою для створення модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 5-6 класів є наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти».

Програму створено відповідно до типової освітньої програми, типового освітнього плану і переліку модельних програм для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти¹ (позиція 62).

Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 5-6 класів обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти² за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

2. Базові ідеї навчального курсу

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено³:

- холістичну модель здоров'я;
- сучасну концепцію проблем безпеки;
- розуміння добробуту як якості життя.

Холістична модель визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність швидко адаптуватися до змін зовнішніх і внутрішніх умов існування.

Безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека). Ці чинники визначають сучасну концепцію проблем безпеки.

Добробут людини — це якість її життя. Для забезпечення добробуту потрібно, зокрема, вміти здобувати засоби для існування. Це потребує від людини підприємливості, фінансової грамотності, уміння вчитися, дотримання культури споживання, дотримання принципів доброчесності тощо.

3. Мета і завдання курсу

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення,

¹ Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти» <https://is.gd/UIKEPE>

² Державний стандарт базової середньої освіти. <https://is.gd/3g6PJl>

³ Онлайн-курс «Основи здоров'язберезувальної компетентності» <http://multycourse.com.ua/ua>

уміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей, зазначених у пункті 8 цієї пояснювальної записки. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

4. Наступність із початковою освітою

Модельна програма курсу ЗБД забезпечує наступність із інтегрованим курсом для початкової школи «Я досліджую світ» в частині реалізації завдань освітньої галуззі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

5. Шляхи реалізації модельної програми

Запропонована модельна програма забезпечує досягнення всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 5-6 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

За потреби заклад освіти може організувати за модельною програмою ЗБД здобуття освіти учнями за індивідуальною освітньою траєкторією.

За рішенням закладу освіти навчання за інтегрованим курсом ЗБД може здійснюватися у пакеті з модельною програмою «Вчимося жити разом» (ВЖР)⁴. Програма ВЖР спрямована на набуття учнями психосоціальних компетентностей, сприятливих для етичної поведінки в контексті загальнолюдських цінностей, базових прав людини і принципів сталого розвитку.

6. Зміст і базові знання за курсом

1. Структура змісту.

Зміст інтегрованого курсу для 5-6 класів структуровано за змістовими лініями і відповідною тематикою (табл. 1).

У модельній програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем. За бажанням, заклад освіти або автори підручників можуть змінити цей порядок.

⁴ Модельна програма навчального курсу «Вчимося жити разом» для 5-6 класів закладів загальної середньої освіти (автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

Таблиця 1. Змістовні лінії і тематика курсу ЗБД

Змістові лінії		Тематика
Базові поняття		Здоров'я і здоровий спосіб життя
		Безпека і безпека життєдіяльності
		Добробут (підприємливість, уміння вчитися, фінансова грамотність, культура споживання, доброчинність)
		Розвиток дитини (фізичний, психічний, соціальний)
Здоров'я	Фізичне	Особиста гігієна
		Рухова активність
		Раціональне харчування
		Режим праці і відпочинку
		Профілактика інфекційних захворювань
	Психологічне (ментальне)	Емоційне (самоповага, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі)
		Когнітивне (аналіз проблем, ухвалення зважених рішень, критичне і творче мислення)
	Духовне	Орієнтація на загальнолюдські цінності, пізнавальні, естетичні, етичні потреби розвитку
	Соціальне	Позитивні стосунки
		Ефективне спілкування
		Соціальна взаємодія (культура взаємин, робота в команді, співчуття, мирне розв'язання конфліктів)
		Протидія соціальному тиску і дискримінації
Безпека		Безпека у школі
		Безпека у побуті
		Дорожня безпека
		Пожежна безпека
		Соціальна безпека
		Безпека на природі
		Екологічна безпека
		Безпека в екстремальних і надзвичайних ситуаціях
		Надання домедичної допомоги
		Підприємливість

Добробут	Фінансова грамотність
	Уміння вчитися
	Культура споживання
	Доброчинність

2. Базові знання за курсом.

Державним стандартом визначено перелік базових знань, які учні мають набути після завершення 9 класу. Модельна програма для 5-6 класів спрямована на набуття частини цих знань відповідно до вікових можливостей дітей. Базові знання, які набуваються за модельною програмою у 5-6 класу, позначені у табл. 3 таким маркуванням.

Таблиця 3.

Базові знання, які набуваються за модельною програмою ЗБД у 5-6 класах
Безпека. Цінність життя. Безпека особистості. Національна безпека. Глобальна безпека. <i>Безпека і небезпека.</i> Загрози для безпеки. Види небезпек (природна, техногенна, соціальна). Ризики. Рівні ризику. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. <i>Безпека життєдіяльності.</i> Безпечна поведінка в школі, в побуті, на дорозі, у довкіллі. Безпечний простір (екологічний, фізичний, психологічний та інформаційний). Безпека в цифровому середовищі. Безпечне дозвілля. Безпечне спілкування. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях різного походження. Допомога в разі небезпеки. Здоров'я. Індивідуальне, групове і громадське здоров'я. Чинники впливу на стан здоров'я. Хвороба. Інфекційні і неінфекційні хвороби. Допомога в разі погіршення стану здоров'я. Домедична допомога. Захист здоров'я (профілактика, вакцинація тощо). Складники здоров'я. <i>Фізичне здоров'я і фізичний розвиток.</i> Вікові зміни власного організму як ознака дорослішання. Репродуктивне і сексуальне здоров'я. ПСШ. Культура і сексуальність. <i>Психічне та емоційне здоров'я.</i> Розвиток особистості, її психічних процесів. Емоційний інтелект. Особливості поведінки та її наслідки. Ефективне спілкування. Самоконтроль. Булінг і протидія його проявам. Критичне ставлення до інформації. <i>Соціальне здоров'я.</i> Соціальні детермінанти здоров'я. Сім'я. Батьківство. Наслідки соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут (реклама, інформація, гендерні проблеми тощо). Соціально небезпечні хвороби (алкоголізм, наркоманія, туберкульоз, ВІЛ). <i>Духовне здоров'я.</i> Духовність. Складники духовності. Моральні й етичні цінності. Життєва самоідентифікація. Сенс життя. Ідеали і світогляд. Взаємозв'язок складників здоров'я. Цілісність здоров'я. Культура здоров'я. Добробут. Суспільний і особистий добробут. Складники добробуту. Якість життя і спосіб життя. Рівень і умови життя. <i>Уміння вчитися.</i> Навчальний поступ. Способи засвоєння навчальної інформації. Допоміжні засоби для навчання. Раціональна організація навчання й відпочинку. <i>Підприємливість.</i> Можливості й ідеї. Ресурси. Діяльність зі створення цінності

для інших. Ініціативність. Ефективна співпраця. Власна діяльність для успішного майбутнього. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я,

безпеки й добробуту.

Фінансова грамотність. Соціальні й економічні можливості й виклики сучасного суспільства. Економіка. Потреби та ресурси. Доходи й витрати.

Рациональне

використання ресурсів. Фінансове здоров'я і грамотність.

Культура споживання. Поведінка відповідального споживача. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Повторна переробка. Повторне використання. Бережне ставлення до власного майна й недоторканість чужого.

Доброчинність. Ознаки доброчинності. Гуманність. Чуйність. Допомога іншим. Підтримка людей з особливими потребами. Етичне ставлення до гендерних, расових, національних, статевих, вікових і фізичних відмінностей між людьми. Толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів та потреб інших. Повага до ідей інших. Повага до живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Спонсорство. Меценатство. Волонтерство в Україні.

7. Цінності, на сприйняття яких спрямований курс

Загальнолюдські цінності. Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» спрямовано на сприйняття учнями загальнолюдських цінностей, які найбільше впливають на психічне (ментальне) і соціальне здоров'я людини та якість її життя. Це самоповага, миролюбність, толерантність, дружба, любов, життєвий оптимізм, чуйність, довіра, самоконтроль, спілкування, гідність тощо⁵.

Досвід багатьох поколінь і сучасні наукові дослідження переконливо доводять, що коли люди сповідують загальнолюдські цінності, вони мають вищу якість життя за багатьма показниками. І навпаки, ігнорування вищих цінностей пов'язане з проблемами, стресами, ризиком вживання психоактивних речовин, симптомами різних захворювань, руйнуванням стосунків, відчуттям безпорадності й страху перед майбутнім.

Ціннісні орієнтири, визначені Державним стандартом.

Інтегрований курс спрямовано на інтеріюзацію учнівством таких орієнтирів:

- унікальність й талановитість кожної дитини, ні дискримінації;
- формування цілісного світогляду;
- становлення вільної особистості
- гармонійний фізичний та психоемоційний розвиток;
- добробут та безпека;
- утвердження людської гідності та доброчесності;
- визнання своєї ідентичності;
- активне громадянство.

8. Компетентності, на набуття яких спрямований курс

Інтегрований курс ЗБД спрямований на розвиток у учнівства ключових, предметних і наскрізних компетентностей, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та само-реалізації особистості.

⁵ LIFESKILLS 101: Higher Core Values Winners Live By (Inglés) Tapa blanda – 22 Noviembre 1997 de Darrell Franken (Author, Illustrator) <https://www.amazon.com/-/es/Darrell-Franken/dp/0934957215>

1. *Врахування ключових компетентностей за переліком Європейського Союзу.* Модельна програма курсу ЗБД спрямована на розвиток ключових компетентностей визначених Європейським Союзом⁶ із наголосом на зазначених у табл. 4.

Таблиця 4.

Ключові компетентності за переліком ЄС	Складові, на розвиток яких спрямована модельна програма курсу ЗБД для 5-6 класів
Особиста, соціальна та навчальна компетентність (Personal, social and learning competence)	Здатність справлятися з невизначеністю та складністю, учитися вчитися, підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти.
Підприємницька компетентність (Entrepreneurship competence)	Вміння планувати, навички творчості, критичного мислення, вирішенні проблем, ініціативності, наполегливості та вмінні співпрацювати.

2. *Врахування ключових компетентностей за Державним стандартом (компетентнісний потенціал освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережна»).* Модельна програма спрямована на розвиток ключових компетентностей, визначених Державним стандартом базової середньої освіти у додатку 15⁷, із наголосом на зазначених у табл. 5.

Таблиця 5.

Ключові компетентності за Державним стандартом	Складові, на розвиток яких спрямована модельна програма курсу ЗБД для 5-6 класів
Громадянські та соціальні компетентності	Цінності, пов'язані з ідеями демократії, моралі, справедливості, рівності, свободи, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей.
Навчання впродовж життя,	Здатність пошуку можливостей для навчання й розвитку; спроможність вчитися й працювати як у колективі, так і самостійно, організовувати своє навчання, оцінювати його й ділитися його результатами з іншими, шукати підтримки, коли вона потрібна.
Інноваційність	Здатність особи реагувати на зміни та долати труднощі, відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, заклад освіти, громада тощо), спроможність визначати й ставити перед собою цілі, мотивувати себе та розвивати

⁶ ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning [Electronic resource]. — Available at: <https://is.gd/CANrvz>

Онлайн-курс «Я досліджую світ» <http://jds.multycourse.com.ua/ua/page/21/111>

⁷ Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898 <https://is.gd/3g6PJl>

	в собі стійкість і впевненість, щоб займатися навчанням упродовж усього життя та досягати успіхів у ньому.
Екологічна компетентність	Дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміння контексту і взаємозв'язку господарської людської діяльності і важливості збереження природи для сталого розвитку суспільства.
Підприємливість і фінансова грамотність	Передбачає ініціативність, здатність до активної участі в житті суспільства, керування власним життям і кар'єрою, уміння розв'язувати проблеми, готовність брати відповідальність за власні рішення, здатність працювати в команді

3. Предметні компетентності.

Інтегрований курс ЗБД спрямовано на набуття учнівством предметних компетентностей за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Склад цих компетентностей визначається обов'язковими і конкретними результатами навчання для 5-6 класі. У Державному стандарті вони містяться у стовпцях «Загальні результати», «Конкретні результати», «Орієнтири для оцінювання».

4. Наскрізнi уміння (компетентності).

Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД сприяє розвитку психосоціальних компетентностей, визначених Державним стандартом як наскрізні уміння: читання з розумінням, висловлення власної думки усно й письмово, критичне та системне мислення, творчість, ініціативність, логічне обґрунтування позиції, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків, ухвалення рішень, розв'язування проблем, співпраця з іншими.

Інтегрований курс також сприяє розвитку додаткових психосоціальних компетентностей: позитивна самооцінка, мотивація успіху і гартування волі, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

9. Узагальнені результати навчання за інтегрованими курсом

Модельна програма курсу ЗБД спрямована досягнення учнівством загальних результатів, визначених Державним стандартом для 5-6 класів для освітньої галузі «Соціальна і здоров'язбережувальна» (табл.7).

Таблиця 7

Групи результатів навчання учнів за Державним стандартом	Конкретні результати, на досягнення яких у 5-6 класах спрямована модельна програма
1. Турбота про особисте здоров'я і безпеку, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх	- Діє відповідально [СЗО 1.1] - Обстоює власні й чужі інтереси [СЗО 1.2] - Надає допомогу [СЗО 1.3]
2. Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, ухвалення рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту	- Розпізнає небезпечні ситуації [СЗО 2.1] - Прогнозує наслідки [СЗО 2.2] - Ухвалює рішення [СЗО 2.3] - Поводиться безпечно [СЗО 2.4]
3. Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків	- Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1] - Аналізує вплив поведінки на здоров'я [СЗО 3.3] - Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) [СЗО 3.4]
4. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту	- Вчиться вчитися [СЗО 4.1] - Знаходить і перевіряє інформацію [СЗО 4.2] - Поводиться етично [СЗО 4.8] - Спілкується конструктивно [СЗО 4.4] - Співпрацює для досягнення результату діяльності [СЗО 4.7] - Діє ефективно й самостійно [СЗО 4.3] - Виявляє культуру споживання [СЗО 4.5] - Підтримує доброчинність [СЗО 4.10]

Конкретні очікувані результати навчання за інтегрованим курсом ЗБД для 5-6 класу, що деталізують зазначені у тал. 7 обов'язкові результати, наведено в основній частині модельної програми.

10. Принципи і методи навчання

Головною ознакою навчання за модельною навчальною програмою є зосередження на розвитку особистого потенціалу учнівства, позитиві та формуванні відповідального ставлення до здоров'я. Це забезпечується дотриманням таких принципів:

- партнерство між учнями і вчителем, який є фасилітатором навчального процесу;

- інклюзивність - всі учні класу залучені до навчальної діяльності;

- активне навчання, що враховує індивідуальні стилі сприйняття і стратегії навчання учнів: робота в групах, мозковий штурм, проекти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо;
- навчання на ситуаціях, наближених до реального життя (важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів)

Пріоритетними методами навчання за курсом є дослідницькі, творчі, проблемно-пошукові. Формами організації діяльності дітей є колективна, групова, індивідуальна. Особливу увагу приділено організації групової роботи учнів.

Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Детально методи викладання за модельною програмою наведено в онлайн-курсах для підвищення кваліфікації вчителів «Основи здоров'язбережувальної компетентності»⁸

11. Оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне поточне, підсумкове тематичне і підсумкове завершальне.

Поточне формувальне оцінювання за модельною програмою має відбуватися на кожному уроці шляхом педагогічного спостереження учителя за навчальними видами діяльності учнів, виконання ними групових і індивідуальних завдань, самооцінювання, аналізу учнівських робіт, застосуванням прийомів отримання зворотного зв'язку тощо. Інструменти для адекватного оцінювання зазначені у Прикінцевій частині

Підсумкове тематичне оцінювання за кожним розділом модельної програми проводиться після завершення вивчення відповідного розділу.

Підсумкове завершальне оцінювання проводиться учителем самостійно.

Завершальне оцінювання здійснюється кожного року по завершенні навчання шляхом онлайн-анкетування вчителя і учнів за спеціально розробленою анкетой, яка є складовою навчально-методичного забезпечення курсу.

12. Навчально-методичне забезпечення

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» для 5-6 класу матиме комплектне навчально-методичне забезпечення у складі:

1. Модельна програма (цей документ)
2. Орієнтовна навчальна програма до модельної програми
3. Підручники для учнів
4. Методичні посібники для вчителя з розробками всіх уроків
5. Зошити-практикуми
6. Сайт дистанційної освіти для учнів

⁸ Онлайн-курс «Основи здоров'язбережувальної компетентності» <http://multycourse.com.ua/ua>

7. Онлайн-анкети для завершального оцінювання
8. Онлайн-курси для фахової підготовки вчителів за галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна»⁹
9. Онлайн-система адміністрування підвищення кваліфікації¹⁰
10. Онлайн-супровід у соціальних мережах з питань викладання курсу.

13. Формат основної частини модельної програми

Наведена в основній частині модельна програма для 5-6 класів має структуру, визначену додатком 1 до листа МОН від 24.03.2021 №4.5/637-21 «Методичні рекомендації для розроблення модельних навчальних програм».

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу	Види навчальної діяльності
<i>Назва змістової лінії, розділу, теми/тематики тощо</i>		

14. Використані джерела

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти» <https://is.gd/UIKEPE>
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898 <https://is.gd/3g6PJl>
3. Онлайн-курс «Основи здоров'язбережувальної компетентності» <http://multycourse.com.ua/ua>
4. Онлайн-курс «Вчимося жити разом» <http://lt.multycourse.com.ua/ua/>
5. Модельна навчальна програма «Вчимося жити разом. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)
6. LIFESKILLS 101: Higher Core Values Winners Live By (Inglés) Tapa blanda – 22 Noviembre 1997 de Darrell Franken (Author, Illustrator) <https://www.amazon.com/-/es/Darrell-Franken/dp/0934957215>
7. ANNEX to the Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for Lifelong Learning [Electronic resource]. — Available at: <https://is.gd/CANrvz>
8. Онлайн-курс «Я досліджую світ» <http://jds.multycourse.com.ua/ua/page/21/111>

⁹ Онлайн-курс «Основи здоров'язбережувальної компетентності» <http://multycourse.com.ua/ua>

Онлайн-курс «Вчимося жити разом» <http://lt.multycourse.com.ua/ua/>

¹⁰ Онлайн система «Підвищення кваліфікації: адміністратор послуг» <http://appk.com.ua/>

ОСНОВНА ЧАСТИНА МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 КЛАСУ

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

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ		
- 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.	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.

	Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.	
--	---	--

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ

- 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.
--	--	--

	Засоби безпеки у транспорті. Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.	Знайомство з засобами безпеки у транспорті. Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.
РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ		
- 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,	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. Керування часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування. Умови успішного навчання.	Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. З'ясування очікувань від навчання. Самооцінювання здібностей і схильностей. Розпізнавання «крадіїв часу». Створення розпорядку робочого і вихідного дня. Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних). Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.

	Освітній простір школяра. Чинники,	
--	------------------------------------	--

мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети . - 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.	які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями. Вчимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.	Дослідження можливостей для самонавчання. Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації. Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування. Самооцінювання навчального поступу.
--	---	---

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

- 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	Рухова активність. 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. Корисний відпочинок. Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа	Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги при спортивних травмах. Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення. Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа
--	--	---

	на здоров'я.	на здоров'я.
--	-----------------	--------------

чи поганого самопочуття. – Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.	Профілактика «шкільних» хвороб. Постави і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака. 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.	Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака. 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».
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я		

- 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,	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. Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.	Дослідження унікальності кожної людини. Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі. Моделювання невербального висловлювання і розпізнавання емоцій. Тренінг висловлювання емоцій за допомогою
--	--	---

національних, фізичних тощо. - 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.	Бути людиною. Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Джерела допомоги для тварин.	«Я-повідомлення», емотиконів, тощо Моделювання умінь надавати допомогу іншим людям, тваринам, протидії жорстокого поводження з тваринами. Створення пам'ятки безпечної поведінки з тваринами.
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я		

- 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	Суспільні норми Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві. Умови ефективного спілкування. Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь. Як відстояти себе. Стилі спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки.	Аналіз шкільних правил. Мозковий штурм: «Права дитини» Створення пам'ятки про права і обов'язки дитини. Відпрацювання навичок вербального і невербального спілкування, уміння слухати і говорити. Моделювання ситуацій щодо уникання непорозумінь. Робота в групах: «Дослідження ознак і наслідків пасивної, агресивної та упевненої поведінки». Відпрацювання навичок упевненої поведінки.
--	---	---

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

РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ

- 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	Профілактика пожеж . Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі. 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.	Проведення досліду зі свічкою. Створення інтелект-карти «Трикутник вогню». Обстеження пожежної безпеки своєї оселі (разом з дорослими). Аналіз причин виникнення пожеж у побуті. Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів. Відпрацювання навичок евакуації з оселі і приміщення
--	--	--

походження.		школи.
-------------	--	--------

- 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.	Безпека вдома. Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства. Безпека надворі. Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні). Стихійні лиха. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку. Відпочинок на природі. 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.	Обстеження безпеки своєї оселі разом із дорослими членами родини. Створення пам'ятки на випадок небезпечної ситуації з контактними телефонами батьків (опікунів), родичів, сусідів. 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. Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару. Створення пам'ятки «Безпечна поведінка на воді».
---	--	---

РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ

- 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.
Сортування 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.

ОСНОВНА ЧАСТИНА МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 6 КЛАСУ

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

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ		
- 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 ризики. Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невиправдані ризики. 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 невиправданих 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).
--	--	-----------------------

- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. – 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	Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг. Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.	Дослідження інформації з різних джерел про небезпеки природного походження. Створення колекції одягу та взуття для несприятливих погодних умов. Створення стрічки часу про технічний прогрес. Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проєкт: «Світ через 50 років»
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я		
- 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	Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків. Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність	Створення інфографіки про поживні речовини та джерела їх надходження. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці. Створення денного меню за допомогою харчової піраміди. Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів. Зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень.

	харчування та енерговитрати залежно 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

- 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.
--	--	-----------------------

- 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.	Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку. Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички. 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.	Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички). Аналіз міфів і фактів про тютюн. Дослідження наслідків куріння для здоров'я. Обчислення грошових витрат, пов'язаних з курінням. Аналіз міфів і фактів про алкоголь і наркотики. Дослідження впливу алкоголю на організм, наслідків зловживання алкоголем. Обговорення причин не вживати алкоголь.
---	--	---

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

- 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. Стилi 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.
--	--	---

- 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.	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. 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.	Мозковий штурм: «Вплив друзів» Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій. Прогноз ризиків комунікації у віртуальному середовищі. Розробка стратегії подолання булінгу. Тренінг розпізнавання конфліктних ситуацій. Аналіз способів розв'язання конфліктів. Тренінг навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.
---	---	---

РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ

- 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 застосовування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж.

Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві.

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

ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.	Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста. Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді. Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.	Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста. Визначення безпечних місць для велосипедних прогулянок у своєму населеному пункті. Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді. Моделювання взаємодії з рятувальниками. Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.
---	---	--

РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ

- 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 штурм «Розвиваємо креативність».
Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності.
Виконання волонтерського проєкту.

ПРИКІНЦЕВА ЧАСТИНА

Принципи і ознаки адекватного оцінювання

Як зазначалося в основній частині, оцінювання результатів навчання учнів за курсом ЗБД включає формувальне (поточне) і підсумкове.

В основу оцінювання навчальних досягнень учнів за модельною програмою покладено такі принципи:

- Мотивація – наголос на позитиві і підтримці впевненості у своїх здібностях і можливостях
- Індивідуалізація – порівняння результатів з власними попередніми досягненням
- Суб'єктність – самооцінка і участь у визначенні індивідуальних цілей навчання
- Тріангуляція – здійснювання оцінювання щонайменше трьома суб'єктами: учителем/учителькою, самим учнем, однокласниками

Адекватне і мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів має такі ознаки:

- містить у своїй основі чіткі і зрозумілі вимоги до навчальних результатів;
- дозволяє легко досягти і перевищити ці результати;
- дає змогу показати свої досягнення різними способами;
- заохочує учнів апробувати моделі поведінки без ризику отримати за це негативну оцінку;
- розвивати позитивне ставлення до самого себе, впевненість у своїх здібностях і можливостях;
- використовує самооцінку і взаємну оцінку, як важливий елемент навчання;
- надає зворотний зв'язок учням/ученицям і вчителю/вчительці.

На початку вивчення курсу ЗБД доцільно проводити діагностичне оцінювання рівня розвитку психосоціальних навичок, а по завершенню кожного року навчання - підсумкове. Це надасть можливість оцінювати прогрес учнів у розвитку визначених Державним стандартом наскрізних умінь (с.8). Для цього рекомендується використовувати онлайн-анкети «До» і «Після», які розроблено спеціально для діагностичного і підсумкового оцінювання.

Як обирати інструменти оцінювання

Існує величезна кількість інструментів, які можна використовувати для оцінки компетентності учнівства на рівні детермінант поведінки (знань, ставлень, умінь і

поведінки). Застосовуючи ці інструменти для оцінки рівня і змін у цих складових поведінки, потрібно враховувати наступне:

1. Використання тільки одного з інструментів не дає змоги зробити висновок про вплив навчання на всі складники поведінкової компетентності учнів. Тому варто застосовувати не менше чотирьох інструментів, кожен з яких є найбільш адекватним для оцінки відповідного об'єкта знань, ставлень, умінь, намірів і поведінки.
2. Одні види інструментів краще підходять для оцінки знань, другі — для оцінки ставлень, треті — вмінь або поведінки
3. Щоб зробити адекватні висновки, дуже важливо отримувати інформацію від різних груп (суб'єктів оцінювання): вчителів, самих учнів, їхніх ровесників та інших осіб. Кожна така група може мати дещо різні погляди на те, що є ефективними поведінковими навичками, що впливає на зміну поведінки або як саме інтерпретувати різні уявлення. Облік інформації з різних джерел є класичною вимогою сучасного оцінювання (так званий триангуляційний метод підвищення надійності). Сучасна концепція оцінювання передбачає, що тільки 20 % оцінки здійснює вчитель/вчителька, 50% — учень/учениця, а 30 % відбувається через взаємооцінювання однолітками.

Наведена нижче таблиця ілюструє найчастіше використовувані інструменти оцінювання та їх релевантність для оцінки знань, умінь, ставлень і поведінки. Великий знак «X» означає, що інструмент є найбільш корисним для оцінки відповідної складової поведінкової компетентності, а знак «x» — що він просто корисний.

Вид інструменту оцінки	Важливість для оцінки			
	Знання	Уміння	Ставлення	Поведінка
Закриті запитання	X	x	x	X
Відкриті запитання	X	x	x	
Шкали		x	X	
Поведінкові наміри				X
Інтерв'ю	X	x	X	
Рольові ігри і моделювання	x	X	x	
Спостереження	x	X	x	X
Дебати	x	X	x	X
Презентації, проєкти	x	X	x	X
Творчі методи, або такі що стимулюють активність	x	X	X	

Ресурси для фахової підготовки і підвищення кваліфікації вчителів

Міністерство освіти і науки України, своїми листами¹ рекомендувало для практичного використання такі курси фахової підготовки педагогічних працівників з питань соціальної і здоров'язбережувальної компетентності.

- онлайн-курс «Основи здоров'язбережної компетентності» (дистанційна форма навчання, обсяг 60 год., <http://multvcourse.com.ua/ua/>);
- онлайн-курс «Вчимося жити разом» (дистанційна форма навчання, обсяг 30 год., <http://lit.imiltvcourse.com.ua/ua/>);

В результаті успішного проходження курсів, педагогічний працівник отримує відповідний електронний документ. Навчання за зазначеними онлайн-курсами безкоштовне.

Для врахування навчання за онлайн-курсами у підвищення кваліфікації, бажаючі можуть отримати сертифікат, оформлений у повній відповідності до вимог Порядку, затвердженого Постановою КМУ² (включаючи роз'яснення МОН України³). Для цього треба зареєструватися в онлайн-системі адміністрування підвищення кваліфікації <http://appk.com.ua/> і завантажити у свій особистий електронний документ про проходження онлайн-курсу.

¹ Лист МОН України від 23.05.2019 №1/11-4833 щодо використання освітніх ресурсів для компетентнісного навчання учнів і післядипломної підготовки педагогічних працівників
Лист МОН України від 14.08.2020 №1/9-436 щодо створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)

² Порядок підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800

³ Лист МОН України від 04.03.2020 №1/9-141 щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти