ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 6 клас» за модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут». 5-6 класи (інтегрований курс)» ***авторського колективу: Гущина Н., Василашко І.***
Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України від 08.03.2023 № 254)

Підручника «Здоров'я, безпека та добробут» для 6 класу (автори: Н. І. Гущина, І. П. Василашко, за ред. Т. Є. Бойченко, 2023 року видання)
https://shkola.in.ua/2873-zdorov-ia-bezpeka-ta-dobrobut-6-klas-hushchyna-2023.html

Кількість годин	**Очікувані результати навчання**	**Пропонований зміст навчального предмета**	**Пропонований вид діяльності**
		Вступ.	
2 години	*Визначає* свої потреби, бажання, інтереси та цілі. *Аналізує і визначає* різні аспекти способу життя, що приносять користь і задоволення (радість) для повноцінного життя. *Виявляє* зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) та наполегливість у досягненні мети. *Прогнозує* наслідки своїх дій у непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях, апелюючи до набутих знань та достовірної інформації.	**Мої мрії та плани.** Здоров'я, безпека та добробут людини**.** Життєві цілі. Кроки до їх досягнення. Безпека – базова потреба для розвитку підлітка.	*Створення* хмари власних інтересів. *Обговорення та визначення* життєвих цілей. *Обговорення проблемних питань (орієнтовний зміст):* Порівняння цінностей, потреб і цілей у мирний та воєнний час. Як змінилися твої плани та мрії? Як досягнення цілей залежить від здоров'я, безпеки і добробуту? Чому безпека, особливо у воєнний час є базовою потребою розвитку підлітка? Яким чином забезпечується виконання статей Конвенції під час війни? Чому важливо визначати коло інтересів та цілей у житті на певний період? *Виконання вправ* спрямованих на підтримання психологічної рівноваги в складних життєвих ситуаціях. *Дослідження* рівня сформованості власних навичок безпечної поведінки у воєнний час. Розробка плану досягнення цілі. Планування щотижневого піклування про здоров'я. *Проєктна діяльність:* «Ким я хочу бути».
		Розділ 1. Моя безпека.	
8 години	*Демонструє* модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі. *Моделює* послідовність дій у	**Безпека життєдіяльності.** Види небезпек (природна,	*Складання мапи думок* «Види небезпек, їх причини та наслідки», «Безпечна оселя». *Моделювання* послідовності дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного,

	небезпечних ситуаціях техногенного, соціального (воєнного) і побутового походження *Діє за алгоритмом* у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції. *Моделює* ситуацію надання першої 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 і безпеки людини (забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання, у воєнний час тощо). *Розпізнає* імовірні небезпеки техногенного, соціального (воєнного) характеру і побутового походження. *Вирізняє* речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання. *Прогнозує* наслідки своїх дій у непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях, апелюючи до набутих знань та достовірної інформації. *Бережливо ставиться* до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна. *Приймає* рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб. *Звертається* до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. *Поводиться безпечно* під час спілкування, зокрема з тваринами.	техногенна, соціальна). Причини і наслідки небезпечних ситуацій. Екстремальні та надзвичайні ситуації. Ризики і небезпеки воєнного часу. Рятувальні служби. **Безпека людини у природному середовищі.** Небезпечні природні явища, стихійні лиха. Активний відпочинок на природі і безпека. Ризики неналежного поводження з дикими тваринами. Надання першої долікарської допомоги у природних умовах. **Безпека в техногенному середовищі.** Пожежна безпека. Причини виникнення пожеж та їх профілактика. Дії в разі виникнення пожежі. Вплив техногенного середовища на довкілля. **Твоя безпечна оселя.** Безпека оселі у воєнний час. Побутові прилади і безпека.	соціального (воєнного) походження. *Розв'язання ситуаційних завдань* із питань прийняття рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб. *Моделювання ситуацій*: щодо поведінки в зоні бойових дій, на окупованих територіях; щодо визначення безпечного укриття за «Правилом двох стін»; звернення до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не можна зарадити власними силами; звернення до рятувальних служб; надання першої долікарської допомоги постраждалим, самодопомоги при забиттях. *Навчально-ігрова діяльність* «Склади валізу безпеки» *. *Дослідження та підготовка* оселі до безпечного проживання в умовах воєнного стану *. *Відпрацювання навичок:* безпечної поведінки у непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях: під час обстрілів, бомбардувань, хімічної атаки, ядерного удару; евакуації в безпечне укриття, якщо лунає сигнал оповіщення про повітряну тривогу, евакуації з приміщення, якщо розпочалась пожежа, згідно з інструкціями і правилами; безпечної поведінки у разі виявлення незнайомого предмету/вибухонебезпечного предмету, якщо опинились на замінованій території; безпечної поведінки в громадських місцях, у місцях великого скупчення людей; відмови від розваг у небезпечних місцях, місцях з маркуванням вибухонебезпечних предметів. *Виконання* тренувальних/ розвивальних вправ для набуття навичок: психологічної підтримки (самодопомога, практики подолання страху, тривоги); безпечної комунікації у віртуальному

		Побутова хімія / засоби побутової хімії, її/їх безпечне зберігання та використання. **Безпека в соціальному середовищі.** Громадські місця і безпека. Захист від кримінальних небезпек. Безпека в інтернеті. Ризики комунікації у віртуальному середовищі, у воєнний час.	середовищі, у воєнний час *. *Розробка пам'ятки / правил* користування засобами побутової хімії*. *Самоаналіз* навичок безпечної поведінки *та створення* власного щита пожежної безпеки.
Розділ 2. Вчусь вчитися.			
5 годин	*Виявляє* зацікавлення до тривалої систематичної діяльності у навчанні та наполегливість у досягненні мети. *Аналізує* власний навчальний розвиток, вказуючи на причини успіхів та невдач. *Визначає* прагнення і потреби у сфері навчання. *Самостійно створює та реалізовує* короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні. *Оцінює* надійність різних джерел інформації. *Пояснює* наслідки недотримання здорового способу життя на основі інформації, що міститься в різних текстах. *Використовує* перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки та добробуту. *Передбачає* вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я, безпеку, добробут інших осіб неналежного використання цифрових пристроїв. *Протидіє* проявам маніпуляції.	**Навчайся успішно.** Прагнення, потреби бажання, інтереси та цілі у навчанні. Вплив навчання на розвиток та добробут людини. **Важливі рішення для здоров'я, безпеки та добробуту.** Критичне ставлення до інформації та прийняття рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Оцінка інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо) для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки та	*Обговорення проблемних питань (орієнтовний зміст):* Як навчання впливає на рівень добробуту людини? Які чинники впливають на прийняття рішень? *Дослідження та обговорення:* причини успіхів та невдач у навчанні; інформації засобів масової інформації, реклами, соціальні мережі для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки та добробуту. *Розробка* короткострокового плану для досягнення успіхів у навчанні. *Виконання* тренувальних вправ для розвитку навичок критичного оцінювання інформації. *Моделювання* ситуацій за алгоритмом прийняття зважених рішень. *Створення рекламних проспектів*, які мотивують обирати поведінку на користь здоров'я, безпеки та добробуту. *Проєктна діяльність:* «Увага – реклама!»

		добробуту.	
Розділ 3. Моє здоров'я.			
8 години	*Пояснює* вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. *Обґрунтовує* наслідки вибору альтернативного рішення щодо моделей поведінки, спрямованих на збереження здоров'я, добробуту та безпеки. *Визначає* причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання. *Досліджує* та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. *Аналізує негативний вплив* недотримання правил/ інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я. *Аналізує причини* вибору нездорової поведінки. *Визначає* форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб. *Обирає* продукти харчування, які приносять задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту. *Аналізує вибір* свій та інших осіб з урахуванням користі і задоволення (радості) для здорового, безпечного життя. *Вміє* обирати продукти і товари за показниками якості, строків придатності, складу. *Моделює* ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі поганого самопочуття. *Здатний* викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. *Протидіє* проявам тиску, агресії і неповаги щодо себе та інших осіб. *Виявляє* чуйність до осіб, які потребують допомоги.	**Моє здоров'я і спосіб життя.** Особливості розвитку підлітків. Самооцінка. Корисні та шкідливі звички. Вплив психоактивних речовин на здоров'я підлітків. Моделі безпечної поведінки. **Харчування та здоров'я.** Особливості харчування підлітків. Перша допомога у разі харчових отруєнь. **Профілактика соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб.**	*Створення* хмар / асоціативних кущів слів корисних та шкідливих звичок; інтелект карти «Мій щит безпеки» для захисту від соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб. *Дослідження та обговорення* чинників, що впливають на стан здоров'я і розвиток підлітка. *Дослідження* динаміки рівня сформованості власних харчових звичок та навичок здорового способу життя*. *Дослідження* «Що впливає на вибір продуктів харчування?» *Дослідження* власної самооцінки. *Обговорення проблемних питань (орієнтовний зміст):* Як сформувати корисні звички? Як підвищити самооцінку? Скільки пити води підлітку? Як недотримання правил/ інструкцій безпечної поведінки може вплинути на збереження життя і здоров'я? Як кращі обирати продукти харчування: за рекламою чи користю? Як виявити чуйність до осіб, які потребують допомоги через стан здоров'я? *Знаходження* статистичної інформації про розповсюдження в місцевості проживання соціально значущих небезпечних інфекційних хвороб та їх профілактику*. *Створення плану:* формування корисної звички (чи відмови від шкідливої звички; адекватної самооцінки. *Виконання тренувальних вправ:* вибір продуктів і товарів за показниками якості, строків придатності, складу. *Моделювання ситуацій:* щодо надання першої долікарської допомоги, самодопомоги в разі харчових отруєнь; виклику необхідних рятувальних служб, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.

			Розв'язання ситуаційних завдань з питань: аналіз причини вибору нездорової поведінки; визначення форм поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб; аналіз свого або інших осіб вибору з урахуванням користі і задоволення (радості) для здорового, безпечного життя. *Створення сюжетно-рольових ситуацій:* щодо ефективної відмови вживання психоактивних речовин; щодо відстоювання особистих інтересів, протидії проявам тиску, агресії і неповаги до себе та інших. *Проєктна діяльність*:* «Мій здоровий сніданок», «Здоровий ланчбокс».
Розділ 4. Мій добробут.			
5 години	*Самостійно створює та реалізовує* короткострокові плани щодо досягнення успіху. *Моделює* кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб. *Вміє* обирати товари за показниками якості, складу. *Правильно* інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, упаковках для безпечного і раціонального використання промислових продуктів. *Обґрунтовує* обмеженість фінансових ресурсів. *Доводить*, що здоров'я, безпека і добробут є підгрунтям успішного майбутнього. *Розуміє* перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. *Визначає* цілі власної діяльності і стратегії їх досягнення. *Виявляє* ризики невідповідності власних потреб і можливостей. *Оперує* основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). *Розрізняє та зазначає* законні джерела доходів для свого віку. *Уміє* раціонально розпоряджатися власними грошима.	**Товари та послуги, що задовольняють потреби.** Якість товарів та їх безпечність для споживача. Вибір товарів для задоволення власних потреб. **Добробут та мої фінанси.** Доходи та витрати підлітків. «Кишенькові гроші». Сімейне підприємництво. Планування власного бюджету. **Доброчинність та волонтерство.** Доброчинність та волонтерський рух в Україні.	*Дослідження* власних доходів та витрат і пошук шляхів заощадження. *Планування* поставленої цілі із *складанням* бюджету на її досягнення. *Моделювання кроків*/алгоритму вибору промислових товарів для задоволення власних потреб та інших осіб. *Складання* переліку доступних доброчинних справ. *Дослідження* волонтерського руху в Україні, зокрема, у воєнний час. *Обговорення проблемних питань:* Хто може стати підприємцем і які якості для цього потрібні? Чому необхідно навчатися, якщо хочеш бути підприємцем? Яку роль відіграє волонтерський рух під час воєнного часу, відбудови країни та покращення добробуту громадян? Чи може підліток бути волонтером? Що для цього потрібно? Чим саме може допомогти підліток-волонтер учнівській/місцевій громаді? Які риси притаманні доброчинцям?

	Вирізняє ознаки доброчинності. *Пояснює* значення волонтерства.		Де взяти кошти на доброчинність? *Моделювання ситуацій* прояву доброчинності або волонтерської діяльності. *Створення* власного щита фінансової безпеки.
Розділ 5. Я серед людей.			
7 години	*Пояснює* вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту. *Розробляє* стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, *звертається* за допомогою до інших осіб. *Ідентифікує* причини та наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях. *Моделює* ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів. *Розрізняє* ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами. *Встановлює* нові контакти та ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку.	**Спілкування і здоров'я.** Засоби зв'язку і навички спілкування. Ризики спілкування у воєнний час. Стосунки з однолітками. Підліткові компанії. Протидія проявам тиску, агресії, булінгу і неповаги щодо себе та інших осіб. **Конфлікти і здоров'я.** Види і способи їх розв'язання. Конструктивне розв'язування конфліктів.	*Обговорення проблемних питань (орієнтовний зміст):* Як побудувати дружні стосунки з однолітками? Як встановити нові контакти для ефективної співпраці та досягнення результату в навчанні, реалізації проєкту тощо? Як використовувати різні засоби зв'язку? *Виконання тренувальних вправ для*: розвитку навичок спілкування різними засобами зв'язку; того щоб поводиться безпечно під час спілкування у непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях; *Розв'язання ситуаційних завдань щодо:* спілкування з озброєними людьми; встановлення нових контактів та ефективної співпраці для досягнення результату. *Моделювання* ситуацій щодо розв'язання конфліктів різними способами. *Створення сюжетно-рольових ситуацій* щодо протидії проявам тиску, агресії, булінгу і неповаги щодо себе та інших осіб в підлітковому середовищі. *Розроблення* стратегії подолання булінгу з визначенням джерел допомоги жертвам булінгу. *Проєктна діяльність:* STEM-проєкт «Мій щит безпеки».

Контрольна робота - приклад
з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
за 6 клас
екстерна Тернопільської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №8

І рівень. Початковий (3 бали)

Завдання 1-6. Оберіть одну правильну відповідь. За кожну правильну відповідь - 0,5 бала.

1. Що допомагає людині досягати поставлених цілей?
А) Відсутність планування.
Б) Наполегливість, відповідальність і планування.
В) Постійне відкладання справ.
Г) Очікування допомоги від інших.

2. Що таке небезпечна ситуація?
А) Ситуація, яка не має жодних наслідків.
Б) Ситуація, що може загрожувати життю, здоров’ю або майну людини.
В) Звичайна прогулянка.
Г) Виконання домашнього завдання.

3. До природних небезпек належить:
А) Землетрус.
Б) Аварія на заводі.
В) Пожежа через несправну електропроводку.
Г) Витік газу.

4. Як потрібно діяти під час грози на відкритій місцевості?
А) Сховатися під одиноким високим деревом.
Б) Стояти біля металевої огорожі.
В) Знайти безпечне укриття в будівлі або автомобілі.
Г) Купатися у водоймі.

5. Яка дія є правильною при виявленні запаху газу в оселі?
А) Увімкнути світло.
Б) Запалити сірник.
В) Не вмикати електроприлади, вийти з приміщення та зателефонувати 104 або 112 з безпечного місця.
Г) Продовжувати займатися своїми справами.

6. Що допомагає успішно навчатися?
А) Планування часу та регулярне повторення матеріалу.
Б) Навчання лише перед контрольною роботою.
В) Постійне відволікання на телефон.
Г) Відмова від відпочинку.

ІІ рівень. Середній (3 бали)

Завдання 7–9. Установіть відповідності, дайте короткі відповіді. За кожне завдання – 1 бал.

7. Установіть відповідність між поняттями та визначеннями.

Поняття	Визначення
1. Потреби	А. Те, чого людина хоче досягти в майбутньому
2. Бажання	Б. Те, що необхідне людині для життя та розвитку
3. Мета	В. Те, що людина хотіла б мати або отримати
4. Звичка	Г. Дія, яка повторюється регулярно і стає звичною

8. Установіть відповідність між видами небезпек та їх прикладами.

Вид небезпеки	Приклад
1. Природна	А. Пожежа через несправність електроприладу
2. Техногенна	Б. Повінь
3. Соціальна	В. Насильство та цькування
4. Воєнна	Г. Ракетний обстріл

9. Що означає раціональне використання грошей?

ІІІ рівень. Достатній (3 бали)

Завдання 10-11. Проаналізуйте ситуації та обґрунтуйте свої відповіді. За кожне завдання - 1,5 бала.

10. Назвіть три правила безпечної поведінки вдома.

11. Назвіть три складники здорового способу життя.

ІV рівень. Високий (3 бали)

Практичне застосування знань. Проаналізуйте ситуації та обґрунтуйте свої відповіді. За кожне завдання - 1,5 бала.

12. Ситуація.

Ви гуляєте з друзями в парку та бачите незнайомий предмет, схожий на вибухонебезпечний. Як потрібно діяти? Опишіть послідовність дій.

13. Ситуація.

Ваш однокласник посварився з другом і тепер не хоче з ним спілкуватися. Обидва ображають одне одного. Які поради ви дасте, щоб допомогти їм мирно розв’язати конфлікт?