

Олешнянський ліцей
Чупахівської селищної ради Охтирського району
Сумської області

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням педагогічної ради

Протокол №

від « » серпня 2024 р.

Навчальна програма
ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
для 7 класу закладів загальної середньої освіти

Розробник:

Кужель Людмила Миколаївна,

учитель Олешнянського ліцею

Чупахівської селищної ради

Охтирського району Сумської області,

старший вчитель

Олешня, 2024

Зміст

Пояснювальна записка	3
1. Нормативні підстави навчальної програми	3
2. Мета і завдання курсу	3
3. Оцінювання	4
4. Навчально-методичне забезпечення	7
5. Формат основної частини навчальної програми	7
6. Використані джерела	8
7. Розподіл годин інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу за навчальними розділами (темами)	8
Навчальна програма для 7 класу	9
Розділ 1. Безпека людини	9
Розділ 2. Здоров'я людини	17
Розділ 3. Фізична складова здоров'я	21
Розділ 4. Уроки здорового харчування	24
Розділ 5. Психічна і духовна складові здоров'я	27
Розділ 6. Соціальна складова здоров'я. Добробут	32

ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1. Нормативні підстави навчальної програми

Підставою для створення навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 7 класу 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» та наказ Міністерства освіти і науки України від 09.08.2024 №1120 «Про внесення змін до типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти»

Програму створено відповідно до вимог Державного стандарту базової загальної освіти, Типової освітньої програми та типового освітнього плану і відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Андрук Н. В., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.) з деталізацією очікуваних результатів навчання та видів навчальної діяльності.

Ресурсною базою слугував підручник Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 7 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. – К.: Видавництво «Алатон», 2024. – 280 с.

Навчальна програма розроблена для навантаження з інтегрованого курсу ЗБД – 1,5 години на тиждень, усього 52 годин. Пропонується їх розподіл за семестрами – 24 години у першому семестрі, 28 годин у другому семестрі. Години розподілено за 6 навчальними розділами.

Навчальну програму розроблено в інтеграції курсу ЗБД з навчальним курсом «Уроки здорового харчування» (далі – УЗХ), рекомендованим для впровадження на виконання регіонального плану заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки (розпорядження голови Сумської обласної державної адміністрації від 30.12.2020 № 674-ОД; накази Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД; від 24.05.2023 №м230-ОД). Для упровадження курсу УЗХ використано 5 годин курсу УЗХ.

Навчальна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 7 класу обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

2. 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, 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 далі у пояснювальній записці. 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.

3. Наступність із навчальною програмою для 5-6 класів

Навчальна програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу забезпечує наступність із навчальною програмою інтегрованого курсу ЗБД для 6 класу.

4. Шляхи реалізації навчальної програми

Запропонована навчальна програма спрямована на досягнення учнівством усіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 7-9 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Тематика фінансової грамотності у навчальній програмі розкривається здебільшого на пропедевтичному рівні.

5. Оцінювання

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

Поточне формувальне оцінювання за навчальною програмою відбувається 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.

Підсумкове тематичне оцінювання за кожною темою програми проводиться після завершення вивчення відповідної теми з написанням діагностичної контрольної роботи, або без неї за поточними балами.

Фіксується в класному журналі у вигляді балів від 1-12.

Загальні критерії оцінювання результатів навчання учнів 7 класу

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
I. Початковий	1	Учень / учениця: <ul style="list-style-type: none">• сприймає і розпізнає інформацію, отриману від учителя (інших осіб); відповідає на прості запитання за змістом почутого /

		<p>прочитаного, припускається суттєвих змістових і логічних помилок;</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконує частину простих завдань / навчальних дій за наданим зразком з допомогою вчителя; • передає інформацію, намагається висловлювати свої думки, використовуючи короткі однотипні фрази
	2	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • відтворює незначну частину інформації, отриману від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на прості запитання; припускається змістових і логічних помилок; • виконує прості завдання/ навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; показує свою зацікавленість до ідей, висловлених іншими; • комунікує з іншими за потреби, використовує прості однотипні фрази
	3	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • відтворює частину інформації, отриманої від учителя або із запропонованих джерел; знаходить у почутому/прочитаному часткові відповіді на запитання; припускається незначних змістових і логічних помилок; • виконує завдання / навчальні дії за наданим зразком з допомогою вчителя; долучається до роботи в групі; • висловлює свої думки простими фразами/ реченнями; просить надати зворотний зв'язок щодо ступеня розуміння та сприйняття запропонованого
II. Середній	4	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • відтворює за зразком основну інформацію, отриману із запропонованих джерел; висловлює свої думки, використовуючи отриману інформацію; може пояснити окремі поняття/терміни/навчальні дії; • виконує завдання /навчальні дії за зразком під керівництвом учителя; виконує обов'язки, розподілені в групі; • використовує прості фрази / речення; сприяє спілкуванню та може надати пояснення у межах запропонованої теми
	5	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • застосовує частково основну інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; знаходить у почутому/прочитаному відповіді на прості запитання; може пояснити основні поняття / явища /навчальні дії; • виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом, за потреби звертаючись по допомогу; розпізнає проблемні ситуації з допомогою вчителя; виконує завдання в групі відповідно до своєї ролі; • підтримує спілкування в межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення
	6	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • застосовує інформацію, отриману від учителя або із запропонованих джерел, для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; розуміє і пояснює основні поняття / явища/ навчальні дії, наводить прості приклади; • виконує навчальні дії за запропонованим алгоритмом самостійно; розпізнає проблемні ситуації і висловлює припущення щодо розв'язання їх з допомогою вчителя; виконує

		<p>спільне завдання в групі відповідно до визначених обов'язків та своєї ролі;</p> <ul style="list-style-type: none"> • спілкується у межах запропонованої теми, використовує прості фрази / речення
III. Достатній	7	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знаходить у запропонованих джерелах потрібну інформацію для виконання навчальних завдань і вирішення проблемних ситуацій; відповідає на окремі запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший за зразком; наводить окремі аргументи й приклади на підтвердження висловленої думки; • виконує репродуктивні й частково-пошукові види навчальної діяльності за запропонованим алгоритмом або в співпраці з однокласниками; розпізнає проблемні ситуації, розв'язує їх відомим способом з допомогою вчителя; співпрацює в групі, виконуючи навчальні завдання; • долучається до спілкування у межах запропонованої теми та визначає завдання через поставлені запитання
	8	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • аналізує інформацію, отриману з обраних джерел, зіставляє, порівнює та групує її за заданою ознакою; вирізняє проблемні ситуації, відповідає на запитання за опрацьованою інформацією; перетворює один вид інформації в інший; наводить певні аргументи, доповнює думку/відповіді однокласників; • виконує окремі пошукові, дослідницькі та/або творчі навчальні дії, розв'язує проблемні ситуації відомими способами з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи навчальні завдання, визначає свої завдання в груповій роботі; • запрошує до спілкування, чітко формулюючи питання та пріоритети для обговорення та у межах запропонованої теми
	9	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • аналізує інформацію, отриману з різних джерел; вирізняє проблемні ситуації; добирає прийнятний із запропонованих спосіб для її унаочнення й візуалізації; наводить аргументи та доречні приклади щодо висловленої думки; • виконує пошукові (дослідницькі) та творчі завдання; розв'язує проблемні ситуації засвоєними раніше способами, пропонує нові способи розв'язання з опосередкованою допомогою вчителя; активно співпрацює з іншими, виконуючи типові та нетипові завдання; • ініціює спілкування та обмінюється інформацією у межах запропонованої теми
IV. Високий	10	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виокремлює істотну й потрібну інформацію, отриману із різних самостійно вибраних джерел; вирізняє проблемні ситуації, оцінює інформацію за заданими критеріями; ставить запитання; встановлює логічні зв'язки між об'єктами, фактами, явищами; • застосовує здобуті знання й практичні вміння в різних навчальних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, пропонує кілька способів розв'язання проблемної ситуації самостійно, у парі або групі;

		<ul style="list-style-type: none"> розвиває ідеї/думки учасників спілкування в межах запропонованої теми та намагається укласти їх у цілісну логічну лінію, розглядаючи різні сторони проблеми.
	11	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> узагальнює інформацію, отриману з різних джерел, оцінює її за визначеними критеріями; знаходить інформацію й аналізує її; висловлює власну позицію, аргументує її, робить висновки; застосовує здобуті знання й практичні вміння в нестандартних ситуаціях; здійснює різні види діяльності, аналізує власні навчальні дії самостійно, у парі або групі; конструктивно взаємодіє у групі; узагальнює головний зміст почутого під час спілкування у межах запропонованої теми; обирає оптимальний спосіб взаємодії з іншими для вирішення спільних навчальних завдань
	12	<p>Учень / учениця:</p> <ul style="list-style-type: none"> оцінює отриману інформацію, отриману з різних джерел, порівнює та зіставляє її; використовує усвідомлену інформацію в різних ситуаціях; застосовує здобуті знання й практичні вміння, усвідомлює ризики і прогнозує наслідки; здійснює різні види діяльності самостійно, у парі або групі; аналізує власні навчальні дії, планує свій подальший навчальний поступ; ініціює, планує та організує співпрацю в групах для досягнення навчальних цілей, виконання дослідницьких / творчих завдань; виступає посередником у спілкуванні у межах запропонованої теми, демонструє толерантність до різних точок зору і надає роз'яснення за потреби іншим учасникам

Підсумкове оцінювання

Метою підсумкового оцінювання є співвіднесення фактичних результатів навчання, яких досягли здобувачі освіти, з обов'язковими / очікуваними б результатами навчання, визначеними Державним стандартом / модельною навчальною програмою за певний період навчання. Підсумкове оцінювання здійснюють періодично.

Кількість підсумкових робіт, час їхнього проведення вчитель / учителька може встановлювати самостійно. Підсумкові роботи можуть забезпечувати охоплення одного, декількох або всіх груп результатів, визначених у Державному стандарті, у межах вивченого впродовж певного періоду, і мають забезпечувати об'єктивність оцінювання.

Підсумкове оцінювання за семестр здійснюють за групами результатів навчання, що передбачені Критеріями оцінювання за освітніми галузями, з урахуванням різних форм і видів навчальної діяльності. Для формування висновків щодо рівня досягнення обов'язкових результатів навчання за семестр учитель і учителька може запропонувати учнівству: 1) виконати комплексну підсумкову роботу, завдання якої дозволяють установити результати навчання за всіма групами результатів, визначеними в Критеріях оцінювання за освітніми галузями; 2) виконати окремі підсумкові роботи для

кожної групи результатів, визначеної у Критеріях оцінювання за освітніми галузями.

6. Навчально-методичне забезпечення

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у 7 класі викладатиметься з використанням навчально-методичного забезпечення, створеного авторами модельної навчальної програми: підручника для учнів; методичних посібників для вчителя; зошитів-практикумів для учнів, сайту дистанційної освіти для учнів <http://surl.li/sesrh>; онлайн-анкети для завершального оцінювання.

7. Формат основної частини навчальної програми

Наведена в основній частині навчальна програма для 7 класу 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>		

8. Використані джерела

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.08.2024 №1120 «Про внесення змін до типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти»
URL : https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/92805/
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898. URL : <https://is.gd/3g6PJl>
3. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Андрук Н. В., Лаврентьева І. В., Хомич О. Л.) URL : <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuv-al-na-osvitnia-haluz/>
4. Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 7 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьева, О. Л. Хомич, Н. В. Андрук, К. С. Василенко. — К.: Видавництво «Алатон», 2024. — 280 с. URL : http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD/ZBD_7_kl

9. Розподіл годин інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу за навчальними розділами (темами)

№	Навчальний розділ (тема)	Кількість годин
I семестр		

1	Безпека людини	12
2	Здоров'я людини	7
3	Фізична складова	5
II семестр		
4	Уроки здорового харчування	5
5	Психічна і духовна складові здоров'я	11
6	Соціальна складова здоров'я. Добробут	12

ОСНОВНА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

7 клас

Очікувані результати навчання учнів / учениць	Зміст	Види навчальної діяльності
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (12 годин)		
Повторять поняття безпека, небезпека, ризик	<p>Безпека життєдіяльності. Безпека, небезпека, ризик. Принципи безпечної життєдіяльності. Природні, техногенні та соціальні небезпеки мирного часу</p>	Перегляд та обговорення відео «З чого починається безпека»
Оцінюватимуть ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності за 10-бальною шкалою.		Гра на швидкість «Відповідності»
Передбачатимуть способи уникнення або зменшення виявлених небезпек.		Робота у групах «Безпека, небезпека, ризик»
Обґрунтовуватимуть рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо)		
Розрізнятимуть три види ризиків		Виконання інтерактивної вправи «Види ризиків»
Вибиратимуть доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту.		Обговорення життєвих ситуацій в які потрапляли діти або були свідками таких подій
Складатимуть алгоритм дій у небезпечних		

ситуаціях на основі знань і власного досвіду		
Називатимуть принципи безпечної життєдіяльності		Обговорення байки Езопа «Лев і Лисиця, як ілюстрації принципу безпечної життєдіяльності»
Розрізнятимуть природні, техногенні і соціальні небезпеки		Виконання інтерактивної вправи «Види небезпек»
Розрізнятимуть прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження. Дослідять та оцінять рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачать способи уникнення або зменшення виявлених небезпек		Робота в групах. Створення спільної презентації на інтерактивній дошці. Виконання інтерактивної вправи «Переваги і недоліки технічного прогресу»
Дізнаються, що таке спотворення інформації. Відрізнятимуть достовірну інформацію від фейків		Робота з чат-ботом штучного інтелекту, як розпізнати фейк
Розпізнаватимуть надзвичайні ситуації мирного та воєнного характеру. Обговорюватимуть ідеї, як правильно поводитися у таких ситуаціях	Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Воєнний стан в Україні. Екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок воєнних дій	Перегляд та обговорення відео «Класифікація надзвичайних ситуацій»

<p>Ознайомляться з видами надзвичайних ситуацій мирного та воєнного часу</p>		<p>Робота з малюнками підручника.</p> <p>Дослідження інформації в інтернеті та інших ЗМІ повідомлення про такі ситуації</p>
<p>Розумітимуть в чому полягають особливості запровадження воєнного стану</p>		<p>Дослідження інфографіки про особливості воєнного стану в Україні</p>
<p>Дослідять та оцінять рівень ризиків воєнного характеру для особистого здоров'я і безпеки, передбачать способи уникнення або зменшення виявлених небезпек</p>		<p>Перегляд та обговорення відео «День захисту навколишнього середовища від війни»</p>
<p>Усвідомлять екологічні наслідки війни в Україні</p>		<p>Мозковий штурм «Екологічні наслідки війни в Україні».</p> <p>Робота з інфографікою</p>
<p>Робитимуть висновки про наслідки війни в регіоні в якому проживають</p>		<p>Дослідження інформації за допомогою інтернету або інших ЗМІ про наслідки військового конфлікту (російсько-української війни) у вашому регіоні</p>
<p>Характеризуватимуть які небезпеки та загрози становлять воєнні дії для людини і довкілля</p>		<p>Перегляд презентації про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок воєнних дій</p>
<p>Передбачатимуть способи уникнення або зменшення виявлених небезпек.</p> <p>Оцінюватимуть ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності</p>	<p>Дії населення у разі загрози або надзвичайних ситуацій воєнного характеру.</p> <p>Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека»</p>	<p>Створення списку можливих надзвичайних ситуацій у регіоні та обговорення механізмів їх уникнення</p>

Використовуватимуть протоколи реагування в небезпечних ситуаціях.		Обговорення та моделювання життєвих ситуацій	
Складатимуть алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду			
Користуватимуться попередженнями та інструкціями про безпеку		Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення.	
Діятимуть за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки воєнного характеру Знатимуть ознаки отруєння амоніаком та хлором		Складання пам'ятки на основі переглянутих відео	
		Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Хімічна безпека. Правила евакуації. Види укриттів. Екстрений рюкзак	Робота з малюнками підручника Перегляд та обговорення відео
Діятимуть за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру			Виконання алгоритму дій у разі оголошення сигналу «Хімічна безпека»
Дотримуватимуться умов успішної евакуації			Практична справа. Відпрацювання алгоритму дій під час евакуації в разі оповіщення сигналу про безпеку певного характеру
Вмітять розрізняти надійні і ненадійні укриття			Бесіда «Види укриттів». Перегляд та обговорення відео
Пригадають, що треба брати з собою в укриття			Дослідження вмісту екстреного рюкзака
Розпізнаватимуть вибухонебезпечні предмети		Загрози від вибухонебезпечних предметів.	Перегляд презентації «Види вибухонебезпечних предметів»
Діятимуть обачно під час перебування на вулиці	Вибухонебезпечні предмети. Як виглядають деякі вибухонебезпечні предмети. Ознаки небезпечної	Виконання інтерактивної вправи «Знайди вибухонебезпечний предмет»	

Володітимуть інформацією про замінованість територій в Україні	території. Дії в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами. Де ще можна навчатися мінній безпеці	Дослідження інтерактивної мапи замінованих територій на сайті ДСНС
Розрізнятимуть небезпечні території та характеризуватимуть їх ознаки		Мозковий штурм «Небезпечні місця».
Визначатимуть особливості поведінки в небезпечних життєвих ситуаціях, що пов'язані з вибухонебезпечними предметами		Робота з підручником Робота в групах: 1. Якщо знайшли підозрілий предмет (нерозірваний боєприпас, саморобний вибуховий пристрій тощо); 2. Якщо опинилися на мінному полі; 3. Якщо стали свідком інциденту на мінному полі
Взаємодіятимуть з рятувальними службами		Практичне завдання. «Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів»
Дізнаються, де ще можна навчатися мінній безпеці		Домашнє опрацювання Робота на сайті «Суперкоманда проти мін»
Пригадають правила поведінки пішоходів	Безпека на дорозі Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом. Об'їзд перешкоди. Безпека поїздки на електросамокаті	Випереджуючі індивідуальні завдання: 1. Перехід багатосмугової дороги. 2. Правила безпеки на зупинці. 3. Перехід дороги на зупинці. 4. Перехід трамвайної колії
Дослідять правила руху й вимоги до безпеки велосипедистів.		Створення пам'яток безпеки для велосипедиста
Демонструватимуть безпечну поведінку		Аналіз життєвої ситуації з використанням блок-схеми
Практично		Практичне завдання.

виконуватимуть маневри на велосипеді та вмітуть безпечно об'їжджати перешкоди		«Безпечне виконання маневрів на велосипеді»
Дотримуватимуться порад щодо безпечного користування електросамокатом		Робота з підручником. Мозковий штурм ««За» і «Проти» використання індивідуального електротранспорту на дорогах населеного пункту»
Пригадають правила безпеки в електротранспорті, автобусі, на ескалаторі й на пероні метрополітену	Безпека на дорозі. Безпека пасажирів легкового та вантажного автомобілів. Небезпечний вантаж	Мозковий штурм
Знатимуть правила перетину залізничних переїздів		Виконання інтерактивної вправи «Розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду»
Демонструватимуть безпечну поведінку пасажирів легкового та вантажного автомобілів		Групова робота «Безпека пасажирів»
Розпізнаватимуть знаки, якими позначають небезпечні вантажі		Бесіда «Небезпечні вантажі». Виконання інтерактивної вправи «Небезпечні вантажі»
Дізнаються, які бувають дорожньо-транспортні пригоди	Дорожньо-транспортні пригоди. Види ДТП. Засоби захисту, які знижують ризику травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. Перша допомога постраждалим у ДТП	Мозковий штурм «Основні види ДТП»
Ознайомляться із тим, як розвиваються події під час ДТП		Робота з підручником. Перегляд і обговорення відео «Що відбувається з людьми в автомобілі при зіткненні»
Використовуватимуть протоколи реагування в небезпечних ситуаціях		Робота у групах «Засоби захисту, які знижують ризику травмування під час ДТП».

Вмітимуть приймати захисні положення, що знижують ризики травмування		Аналіз блок-схеми «Захисні положення під час наїздів і зіткнень» Домашнє опрацювання Практичне завдання. «Моделювання поведінки пасажирів при ДТП»
Проаналізують, як треба діяти свідкам ДТП		Бесіда «Дії свідка під час ДТП»
Вибиратимуть доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту		Гра «Дорожній рух». Розв'язування кросворду для перевірки отриманих знань
Обговорять необхідність навчання у школах пожежної безпеки	Пожежна безпека у громадських приміщеннях. Правила пожежної безпеки у закладі освіти. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні	Робота з підручником
Умітимуть користуватися засобами пожежогасіння		Дослідження вогнегасника за наведеним планом
Дізнаються про засоби виявлення й оповіщення про пожежу у школі		Пожежний практикум «Знайомство з елементами пожежної безпеки у навчальному закладі»
Умітимуть евакуйовуватися з громадського приміщення у випадку пожежі		Практичне завдання. «Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні»
Знатимуть як користуватися первинними засобами пожежогасіння		Робота в парах «Ти - мені, а я - тобі»
Розпізнаватимуть знаки пожежної безпеки		Виконання інтерактивної вправи «Пожежна безпека в громадському приміщенні»
Дотримуватимуться правил поведінки під час пожежі в громадському		Домашнє опрацювання Перегляд та обговорення з батьками відео-пам'ятки «Як врятуватися під час

приміщенні		пожежі в громадському приміщенні»
Дізнаються, що таке психологічна стійкість. Називатимуть чинники, які спричиняють стрес	Самодопомога і невідкладна допомога. Керування стресом в екстремальних ситуаціях	Робота з підручником
Оцінюватимуть індивідуальний вплив стресорів на організм		Перегляд та обговорення відео про стрес
Розповідатимуть про головні передумови виживання в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Аналізуватимуть вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях		Робота у групах «Виживання в екстремальних ситуаціях» (інсценування життєвих ситуацій)
Оцінять психологічну готовність діяти в екстремальних ситуаціях		Тест «Самоперевірка стресу»
Застосовуватимуть техніки опанування себе в момент сильного потрясіння		Практичне завдання «Відпрацювання прийомів психологічної самопомоги в екстремальних ситуаціях»
Пригадають, як викликати екстрену медичну допомогу та за яких обставин. Ідентифікуватимуть способи можливості надання долікарської допомоги та звертатимуться до необхідних служб відповідно до ситуації		Самодопомога і невідкладна допомога. Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках
Ознайомляться, як не слід чинити під час надання першої домедичної допомоги	Робота з пам'яткою «Чого не можна робити, допомагаючи потерпілому»	

Ідентифікуватимуть травми (забиття, вивихи, переломи, розриви зв'язок та сухожилів) та термічні опіки		Робота з підручником, або слайдами презентації
Визначатимуть ступінь складності ушкоджень і травм, надаватимуть долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей		Практичні завдання в групах «Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках»
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	Узагальнення і систематизація знань	Виконання діагностувальної роботи
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (7 годин)		
Характеризуватимуть холіцистичну модель здоров'я як важливий фактор для досягнення високого рівня добробуту. Демонструватимуть модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі	Цілісність здоров'я. Сучасне уявлення про здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Здоров'я і потреби	Бесіда «Сучасне уявлення про здоров'я»
Пригадають складові здоров'я та їх основні ознаки		Мозковий штурм: «Бути здоровим — це...». Інтерактивна вправа «Складові здоров'я»
Проаналізують основні чинники впливу на здоров'я		Робота з підручником. Аналіз діаграми «Чинники впливу на здоров'я»
Розпізнаватимуть ознаки здоров'я, хвороби та проміжних		Робота на інтерактивній дошці, або вправа «Займи позицію»

станів.		
Оцінять загальний рівень свого здоров'я		
Визначають взаємозв'язок потреб і здоров'я		Обговорення інформаційного повідомлення
Дослідять піраміду потреб		Робота в групах. Вправа «Потреби і здоров'я» (обговорення та аналіз ситуацій). Виконання інтерактивної вправи «Людські потреби»
Матимуть переконання в тому, що дуже важливо дбати про задоволення своїх потреб у здоровий спосіб		Заповнення таблиці особистих потреб
Аналізуватимуть вплив звичок на здоров'я. Корегуватимуть власні цілі, зва жаючи на цілі та інтереси групи	Значення звичок і навичок для здоров'я. Звички і спосіб життя. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку	Робота в групах. Вправа «Хіт-парад звичок»
Розрізнятимуть корисні, нейтральні та шкідливі звички		Виконання інтерактивної вправи «Корисні і шкідливі звички»
Висловлюватимуть судження про наслідки для здоров'я шкідливих та корисних звичок		Робота в парах. Створення інфографіки
Дізнаються, як формуються звички		Робота з підручником «Як формуються звички»
Навчаться змінювати небажані звички		Бесіда «Як змінити небажану звичку»
Демонструватимуть вміння критично аналізувати свої звички і розробляти план, як позбутися шкідливих звичок.		Домашнє опрацювання. Практичне завдання. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички)

Розроблять план власних дій, визначать мотивацію, зафіксують результати, адекватно оцінять свої сили, сформуують корисні звички через систематичність повторення		
Дотримуватимуться правил здорового способу життя	Здоров'я і спосіб життя. Переваги здорового способу життя. Користь рухової активності і здорового харчування для здоров'я	Бесіда «Правила здорового способу життя»
Визначать, які дії сприятимуть збереженню здоров'я		Виконання інтерактивної вправи
Вибиратимуть доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту.		Робота в групах «Створення соціальної реклами про переваги ЗСЖ»
Встановлюватимуть емоційний контакт у групі		
Матимуть переконання, що ЗСЖ найбільшою мірою впливає на формування, збереження та відновлення здоров'я		Практична робота. Складання плану здорового способу життя.
Дослідять сприятливі для здоров'я життєві навички.	Здоров'я і спосіб життя. Навички, сприятливі для здоров'я	Робота в групах. Вправа «Життєві навички і здоров'я»
Переконливо презентуватимуть свої (спільні) ідеї іншим особам у різний спосіб, зокрема з використанням цифрових засобів		

Оцінять рівень сформованості своїх життєвих навичок		Вправа «Оцінка рівня сформованості життєвих навичок»
Пригадають, які бувають хвороби	Профілактика захворювань Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції	Мозковий штурм: «Види захворювань»
Наводитимуть приклади інфекційних і неінфекційних захворювань		Вправа «Класифікація хвороб»
Пояснюватимуть, як можна зменшити ризик зараження		Перегляд та обговорення відео «Бактерії»
Проаналізують захисні реакції організму, шляхи проникнення інфекцій до організму		Групова робота з додатковими джерелами інформації. Створення спільного плакату чи пам'ятки
Оперуватимуть термінами: імунітет, антитіла, вакцина, вакцинація	Профілактика захворювань. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Взаємодія лікаря і пацієнта	Міні-лекція «Імунітет».
Дотримуватимуться загальних правил попередження захворювань		Перегляд та обговорення відео про імунітет
Наводитимуть приклади заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань		Мозковий штурм «Правила профілактики хвороб»
Обговорять, що робить держава для підтримки громадського здоров'я		Робота в групах. Створення групової презентації до теми «Профілактика та попередження захворювань»
Пояснюватимуть важливість взаємодії лікаря і пацієнта		<i>Домашнє опрацювання.</i> Дослідження інформації на сайті Державної установи «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України»
		Обговорення притчі «Нас троє»

Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	Узагальнення і систематизація знань	Діагностувальна робота
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (5 годин)		
<p>Встановлять взаємозв'язок і пояснять взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці.</p> <p>Доведуть переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту.</p> <p>Застосують формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій</p>	<p>Складові і показники фізичного здоров'я.</p> <p>Складові фізичного здоров'я.</p> <p>Показники фізичної форми.</p> <p>Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я</p> <p>Моніторинг фізичної складової здоров'я</p>	<p>Випереджуюче завдання в групах. Інформаційне повідомлення про кожен складову фізичного здоров'я.</p> <p>Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я</p>
З'ясують, чому важливо підтримувати свою фізичну форму		Робота з підручником
Дізнаються про фізичний розвиток ровесників і про те, як можна підрости		Аналіз та обговорення життєвої історії
Застосовуватимуть формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану фізичного здоров'я		<p><i>Домашнє практичне завдання</i></p> <p>«Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я»</p>
Аналізуватимуть		Виконання мозаїки

власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	<p>Рухова активність. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини</p> <p>Рухова активність. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла</p>	завдань до теми уроку
Пригадають види рухової активності		Гра «Доріжка».
Виділятимуть три принципи рухової активності		Виконання інтерактивної вправи
Проаналізують вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.		Робота з підручником
Керуватимуть власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб)		Робота в групах. Вправа «Користь від руху».
Дослідять піраміду рухової активності.		Робота з підручником
Наводитимуть приклади: -популярних видів рухової активності; -аеробної та анаеробної активності		Робота зі словником
Оперуватимуть термінами: харчова цінність, енергетична цінність		Робота в групах. Вправа «Піраміда здорового харчування»
Дотримуватимуться правил збалансованого харчування	Практична робота (за вибором або в групах) «Складання раціону харчування відповідно до енерговитрат»	
Змодельюють власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування)		

Визначатимуть особливості харчування при різному фізичному навантаженні		
Усвідомлюватимуть наслідки неправильного харчування		<i>Домашнє опрацювання</i> Перегляд та обговорення з батьками відео «Дитяче ожиріння: причини, симптоми та профілактика»
Пригадають складові особистої гігієни	Особиста гігієна підлітків. Гігієнічні процедури.	Мозковий штурм
Дослідять піраміду особистої гігієни	Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції.	Робота з підручником
Ознайомляться з будовою і функціями шкіри	Особливості покращення функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням її типу	Міні-лекція «Будова шкіри» Розгадування інтерактивного кросворду
Пояснюватимуть залежність способу життя людини та умов навколишнього середовища на здоров'я шкіри		Робота в групах «Вплив певних факторів на здоров'я шкіри»
Застосовуватимуть отримані знання для визначення типу шкіри. Дотримуватимуться гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки		<i>Домашнє опрацювання</i> Практичне завдання «Визначення типу своєї шкіри в домашніх умовах»
Дотримуватимуться рекомендацій по догляду за проблемною шкірою. Звертатимуться по допомогу в разі виникнення проблем зі шкірою. Називатимуть поширені косметичні проблеми підлітків		Онлайн-зустріч з дерматологом, косметологом

Використовуватимуть набуті знання по догляду за шкірою з користю для себе		Перегляд відео з рекомендаціями для догляду за підлітковою шкірою.
Наводитимуть приклади косметичних засобів для підлітків та умітимуть ними користуватися		Проект «Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри»
Розумітимуть, що являють собою біологічні ритми	Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Види відпочинку. Планування часу	Бесіда «Біологічні ритми».
Застосовуватимуть отримані знання на практиці		Перегляд та обговорення відео про біологічний годинник
Дізнаються, як біоритми впливають на здоров'я і працездатність людини		Робота у парах «Який у мене біоритм?»
Проаналізують піраміду відпочинку		Робота в групах
Керуватимуть власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб).		Робота з підручником
Володітимуть техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів		Потренуються планувати час з урахуванням біологічних ритмів
Пояснюватимуть значення сну в юнацькому віці		<i>Домашнє опрацювання</i> Обговорення інформації про якісний сон з батьками
РОЗДІЛ 4. УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ. (5 годин)		
Встановлять взаємозв'язок між здоров'ям і безпекою харчування	УЗХ 1. Дієтичне харчування. Користь і шкода дієт	Вправа «Асоціативний куц»
Дізнаються про дієти та дієтичне харчування		Інформаційне повідомлення вчителя
Називатимуть приклади		Робота в групах

систем дієтичного харчування			
Пояснюватимуть користь та шкоду дієт для організму підлітків		Перегляд та обговорення відео «Основні міфи про дієти та схуднення»	
Розрізнятимуть корисну і шкідливу їжу		Виконання інтерактивних вправ	
Дізнаються про холестерин, значення холестерину та допустимий рівень в організмі людини	УЗХ 2. Роль холестерину в організмі людей. Вміст холестерину в харчових продуктах	Міні-лекція	
Називатимуть продукти харчування, що містять холестерин		Дослідження інформації «У яких продуктах міститься холестерин»	
Пояснюватимуть, як підтримувати здоровий баланс холестерину		Робота в групах. Створення інфографіки	
Використовуватимуть отримані знання для здорового харчування		Складання меню для людини з підвищеним вмістом холестерину, презентація меню по групам	
Ознайомляться із принципами харчової безпеки		УЗХ 3. Принципи харчової безпеки	Міні-лекція «Вибір харчових продуктів як основа безпеки харчування»
Аналізуватимуть складові принципів харчової безпеки			Робота в групах
Пояснюватимуть значення дотримання принципів харчової безпеки	Виготовлення пам'ятки «Харчова безпека»		
Умітимуть дотримуватися чистоти, зберігати харчові продукти та готувати страви, обирати свіжі та незіпсовані продукти .	Домашня практична робота. Приготування страви з дотриманням принципів безпеки харчування		
Матимуть переконання щодо правильності вибору якісних та безпечних харчових продуктів та їх обробки			

Називатимуть причини харчових отруєнь, правила гігієни харчування	УЗХ 4. Гігієна харчування. Харчові отруєння. Гельмінтози	Асоціативний куш «Отруєння».
Аналізуватимуть випадки, що призводять до харчових отруєнь		Розповідь вчителя «Гігієна харчування».
Пояснюватимуть значення дотримання гігієни харчування для профілактики харчових отруєнь		Сворення ментальної карти
Оперуватимуть термінами «гельмінти», «гельмінтози»		Перегляд та обговорення відео
Аналізуватимуть випадки, що призводять до заражень гельмінтами		Перегляд відео «Харчове отруєння: перша допомога, профілактика» Робота в парах. Складання алгоритму дій під час харчових отруєнь Робота зі словником
Називатимуть види різнокольорових овочів, придатних для салатів	УЗХ 5. Практична робота. Корисне меню. Готуємо самі. Різнокольорові овочі	Вправа «Корисний інтернет». Учні самостійно знаходять і опрацьовують інформацію «Гельмінтоз»
Ознайомляться з методикою приготування салатів із різнокольорових овочів, способами їх нарізання		Самостійне приготування страв та їх презентація
Умітимуть добирати корисні та якісні овочі для салатів, дотримуватись правил гігієни		
Усвідомлюватимуть, що користь споживання овочів залежить від технології їх приготування		
Матимуть переконання щодо необхідності		

щоденного вживання овочевих салатів		
РОЗДІЛ 5. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (11 годин)		
Дізнаються про зміни, які відбуваються з людиною у підлітковому віці	Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я	Керована дискусія «Зміни у підлітковому віці»
Називатимуть переваги та недоліки підліткового віку		Робота в парах або мозковий штурм. Перегляд та обговорення відео «Чому складно бути підлітком?»
Дослідять особливості емоційного й інтелектуального розвитку підлітків		Використання метафори. Вірш Тараса Шевченка «Мені тринадцятий минало...»
Демонструватимуть уміння свідомо формувати шкалу цінностей		Вправа «Мої найважливіші цінності» Аналіз та обговорення притчі «Найважливіші речі»
Вмітимуть розрізняти відчуття, емоції і почуття	Психологічна рівновага і здоров'я. Відчуття, емоції, почуття. Почуття і здоров'я. Емоції та інтелект. Емоції та вміння приймати рішення	Виконання інтерактивної вправи.
Дізнаються про взаємозв'язок почуттів, емоцій і здоров'я		Гра «Доріжка» Перегляд відео. Керована дискусія «Як виникають емоційні реакції?»
Пояснюватимуть зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб		Написання есе про ситуацію, коли ви відчували сильну радість
Знатимуть, що таке емоційний інтелект на називатимуть його складові		Робота з підручником. Перегляд відео
Характеризуватимуть переваги, які може принести розвиток емоційного інтелекту в особистому та професійному житті.		Вправа «Емоційна саморегуляція»

Використовуватимуть способи емоційної саморегуляції для збереження здоров'я			
Прийматимуть виважені рішення, зважаючи на почуття та емоції		Практичне завдання. Аналіз ситуації, з використанням «Правила світлофора» і блок- схеми	
Висловлюватимуть свої емоції за допомогою «Я-повідомлення»	Психологічна рівновага і здоров'я. Культура вияву почуттів. Я-повідомлення. Психологічна рівновага та її ознаки	Робота в групах. Створення та розігрування діалогу з використанням «Я-повідомлення»	
Дослідять і пояснять зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб під час залагоджування конфліктів		Робота в парах, або індивідуальні завдання. Вирішення конфліктних ситуацій за допомогою «Я-повідомлення»	
Називатимуть ознаки психологічної рівноваги та фактори, за допомогою яких можна її досягнути		Робота з підручником	
Оцінять та обговорять рівень свого психологічного благополуччя		Робота з тестом «Психологічна рівновага»	
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Виконання мозаїки завдань до теми	
Розпізнаватимуть різні види самооцінки у поведінці людей		Самооцінка і здоров'я. Час стрімких змін. Статеве дозрівання. Що робити із заниженою самооцінкою	Інтерактивна вправа «Види самооцінки». Обговорення життєвої ситуації
Пояснюватимуть, як різні види самооцінки впливають на поведінку			Робота в групах. Вправа «Самооцінка і поведінка»

Пояснюватимуть особливості стрімких змін підліткового віку		Керована дискусія «Форми дозрівання»
Характеризуватимуть особливості статевого дозрівання підлітків		Робота в групах (хлопці, дівчата). Вправа «Строки і темпи статевого дозрівання»
Аналізуватимуть вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку		Вправа «Відкритий мікрофон «Я позитивно ставлюсь до змін, які відбуваються у підлітковому віці, тому що...»
Усвідомлять, що перший крок до підвищення самооцінки – це визнання своєї індивідуальності		Індивідуальна вправа «Що можна, а що не можна змінити в собі»
Сприйматимуть конструктивні пропозиції (критику) як нові можливості і стимули до вдосконалення. Дотримуватимуться правил комфортного співіснування, розроблятимуть власні	Самооцінка і здоров'я. Як ставитися до критики. Тренуємося підвищувати самооцінку	Обговорення ситуації, коли отримали несправедливу критику. Аналіз притчі «Віслюк»
Демонструватимуть уміння адекватно ставитись до критики сторонніх людей		Робота в парах. Розігрування ситуацій пов'язаних з критикою
Потренуються підвищувати самооцінку		Перегляд відео «Якщо хочете змінити світ, спочатку застеліть своє ліжко». Проект самовдосконалення
Пояснюватимуть, що таке стрес та які є види стресу	Стрес і здоров'я. Поняття і види стресу. Ефект самопідтримання стресу. Хронічний стрес і емоційне вигорання	Керована дискусія «Чи знаєте ви, що...»
Називатимуть чинники,		Перегляд відео про стрес Мозковий штурм

які спричиняють стрес		«Чинники стресу»
Оцінять індивідуальний вплив стресорів		Вправа «Континуум»
Розпізнаватимуть фізіологічні та психологічні ознаки стресу		Виконання інтерактивної вправи «Ознаки фізіологічного вияву стресу»
Дослідять, як виникає ефект самопідтримування стресу		Інформаційне повідомлення « Ефект самопідтримки стресу». «Хронічний стрес і здоров'я» Створення ланцюга самопідтримки стресу
Ознайомляться з ознаками емоційного вигорання		Робота в парах, інсценування «Пантоміма симптому ЕВ»
Демонструватимуть уміння правильно спілкуватися з людьми соціальних професій		Мозковий штурм «Професії та емоційне вигорання». Складання правил спілкування з працівниками цих професій
Дослідять способи керування стресом	Стрес і здоров'я. Керування стресом. Фізичні та емоційні способи керування стресом. Самодопога під час стресу	Індивідуальна робота з інфографікою. «Вибір способів керування стресом»
Називатимуть фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом		Робота в групах «Аналіз фізичних та емоційних способів керування стресом»
Застосовуватимуть техніки самоконтролю та самодопомоги при стресі		Перегляд відео про техніки заспокоєння. Практичне завдання «Самодопомога та допомога при стресі»
Умітимуть знижувати загальне стресове перевантаження		Робота з алгоритмом вибору адекватних способів зниження стресового навантаження
Пригадають, що таке конфлікт і його основні види		Конфлікти і здоров'я. Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів.

Розпізнаватимуть конфлікти поглядів і конфлікти інтересів.	Негативні наслідки ескалації конфліктів	Обговорення притчі «Давня мрія»
Розширять уявлення про стилі поведінки у конфлікті		Робота в парах. Розігрування ситуації «Перша булка»
Дослідять стадії розвитку конфліктів		Робота з підручником
Застосовуватимуть прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації		Заповнення бланку «Конфліктогени». Обговорення можливих прийомів уникнення використання конфліктогенів під час спілкування
Обиратимуть і допомагатимуть іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації	Конфлікти і здоров'я. Способи конструктивного розв'язання конфліктів	Аналіз та обговорення конфліктної ситуації
Відпрацюють шість кроків залагодження конфліктів. Поводитимуться впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних ситуаціях		Керована практика. Робота з психологом
Обиратимуть доцільну стратегію поведінки в конфлікті	Конфлікти і здоров'я. Вибір доцільної стратегії поведінки в конфлікті	Виконання інтерактивних вправ. 1. «Конфліктна ситуація» 2. «Як розв'язати конфлікт»
Виступатимуть посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту. Конструктивно спілкуватимуться в різних життєвих ситуаціях, що		Практичне завдання. Робота у групах «Вирішуємо конфлікт конструктивно»

стосуються здоров'я, безпеки та добробуту			
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	35. Узагальнення і систематизація знань	Діагностувальна робота	
РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я. ДОБРОБУТ (12 годин)			
Пригадають, що таке соціальне середовище та які його складові	Соціальні чинники здоров'я. Соціальне середовище. Соціальне середовище і права дитини. Держава на захисті прав дітей і молоді	Робота з підручником	
Аналізуватимуть чинники соціальної безпеки та небезпеки свого населеного пункту. Дотримуватимуться правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір		Групова робота «Елементи соціального середовища, які сприяють і які загрожують безпеці і здоров'я людей»	
Відстоюватимуть право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності		Вправа «Займи позицію» (Проголосуйте, чи вважаєте ви свій населений пункт (мікрорайон) здоровим і безпечним)	
Оцінять можливість реалізації фундаментальних прав людини і прав дитини		Перегляд і обговорення відео про права дитини. Вправа «Континуум»	
Розрізнятимуть права та обов'язки дітей		Виконання інтерактивної вправи	
Виокремлюватимуть прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації		Соціальні чинники здоров'я Роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді	Практичне завдання. Створення пам'ятки з інформацією про телефони довіри для дітей і молоді, клініки дружні до молоді, підліткові кабінети та інші джерела

		допомоги у населеному пункті
Дослідять найбільш відомі джерела медичної та психологічної допомоги для молоді в Україні		Робота в групах. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді
Усвідомлять, що означає бути хорошим громадянином		Мозковий штурм «Для своєї громади я можу...».
Розумітимуть роль громади у формуванні здорового способу життя молоді		Перегляд та обговорення відео про громадські ініціативи
Оперуватимуть поняттями: цифрова революція, цифровий слід	Вплив цифрового середовища на людину. Цифрова революція. Вплив ЗМІ на людину, її здоров'я та безпеку. Реклама і критичне мислення. Етапи критичного аналізу інформації	Перегляд презентації про цифровий слід.
Дослідять історію розвитку цифрових технологій		Створення моделі «Мій цифровий слід»
Обґрунтовуватимуть вплив засобів масової інформації на здоров'я і безпеку людини		Створення стрічки часу «Цифрові технології»
Вироблять критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду.		Дебати «Вплив ЗМІ на здоров'я і безпеку»
Уникатимуть небезпечного, шкідливого контенту.		Робота в парах «Рекомендую переглянути»
Обиратимуть для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я		
Проаналізують рекламні стратегії та етапи їх критичного аналізу.		Робота в групах. Заповнення бланку «Критичний аналіз реклами»

Умітимуть нейтралізувати можливий негативний вплив реклами		
Визначать 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)		Вправа «Континуум»
Проведуть самооцінку впливу реклами на прийняття рішень		
Наведуть приклади корисного використання гаджетів	Вплив цифрового середовища на людину. Залежність від гаджетів. Протидія кіберзлочинам. Інформаційна гігієна	Вправа за технологією «Синергія». «Корисні застосунки», «Сайти для самоосвіти»
Дослідять, як виникає інтернет-залежність		Робота з інфографікою «Інтернет-залежність»
Оцінять власну інтернет-залежність		Тест Янг на інтернет-залежність (Young's Internet Addiction Test)
Дізнаються про інформаційну гігієну та протидію кіберзлочинам.		Робота в групах
Виявлятимуть ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знатимуть способи протидії насиллю і цькуванню, ресурси для повідомлення про виявлені випадки		Перегляд і обговорення відео про правила кібербезпеки
Практично застосують знання для безпеки власних пристроїв		Робота з пристроями відповідно до матеріалу сайту Dovidka.info

Дізнаються, що таке хвороби цивілізації	Неінфекційні захворювання та їх профілактика. Хвороби цивілізації. Громадське здоров'я і неінфекційні захворювання. Куріння і рак. Профілактика цукрового діабету	Робота з підручником. Аналіз причин і наслідків «Хвороб цивілізації».
Змоделюють власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин)		Вправа «Режим дня та профілактика неінфекційних захворювань»
Усвідомлять зв'язок куріння з ризиком виникнення раку		Зустріч з лікарем («Клініка дружня до молоді», лікар-педіатр КЗ «Охтирська центральна районна лікарня»)
Обговорять, як можна зберегти своє право на здоров'я		Робота з цифровим застосунком для моніторингу порушень антитютюнового законодавства
Знатимуть місця, де заборонено курити		Робота з інфографікою
Застосовуватимуть набуті знання для профілактики захворювання		Перегляд і обговорення відео про діабет
Проаналізують способи профілактики неінфекційних захворювань	Неінфекційні захворювання та їх профілактика. Профілактика ожиріння. Профілактика серцево-судинних захворювань. Алергія. Наркотики - державна проблема	Робота в групах
Обговорять, як держава бореться з розповсюдженням наркотичних речовин. Називатимуть статті ККУ про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків.		Дослідження законодавства у сфері боротьби з наркотиками Зустріч з представниками ювенальної поліції

<p>Обґрунтовуватимуть наслідки і шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я</p>		
<p>Усвідомлять важливість здорового способу життя як універсального методу профілактики неінфекційних захворювань. Демонструватимуть негативне ставлення до вживання психоактивних речовин</p>		<p><u><i>Домашнє опрацювання</i></u> Практичне завдання. Створення реклами здорового способу життя</p>
<p>Дослідять найпоширеніші інфекційні захворювання та історію їх виникнення</p>	<p>Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ). Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Протидія стигмі і дискримінації</p>	<p>Робота в групах. Дослідження найпоширеніших інфекційних захворювань</p>
<p>Пригадають базову інформацію про ВІЛ і СНІД</p>		<p>Робота з крос-тестом «Основні факти про ВІЛ/СНІД»</p>
<p>Наводитимуть приклади положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції.</p> <p>Відстоюватимуть право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності</p>		<p>Ознайомлення з деякими статтями Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ»</p>
<p>Пояснюватимуть небезпеку стигми і дискримінації.</p> <p>Демонструватимуть негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.</p>		<p>Аналіз інформації про червону стрічку.</p> <p>Обговорення теми про стигму і дискримінацію людей з ВІЛ/СНІДом</p>

Виокремлюватимуть прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації		
Наводитимуть приклади профілактики ВІЛ/СНІДу на державному рівні		Робота з підручником
Зрозуміють, як відбувається зараження туберкульозом і за яких умов розвивається захворювання	Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (туберкульоз)	Зустріч з сімейним лікарем
Називатимуть ознаки активної форми туберкульозу		
Дослідять основні факти про туберкульоз		
Наводитимуть приклади протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях		
Умітимуть зменшувати ризик зараження туберкульозом		
Дізнаються про громадський добробут та його складові		Громадський добробут. Складові громадського добробуту. Економічний розвиток держави. Рациональне природокористування, дбайливе ставлення до довкілля. Створення можливостей для розвитку та самореалізації. Значення інклюзивної, позашкільної, дистанційної освіти, самоосвіти
Проаналізують взаємозв'язок громадського добробуту та громадського здоров'я. Дотримуватимуться правил комфортного спілкування, розроблятимуть на їх основі власні	Дискусія «Що впливає на добробут і здоров'я громади»	
Розумітимуть важливість екологічної свідомості для громадського	Виготовлення плакату, брошури або соціального поста, що роз'яснює	

<p>добробуту.</p> <p>Пояснюватимуть вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства.</p> <p>Етично поводитимуться з живою природою, турботливо ставитимуться до тварин, рослин</p>		<p>важливість екологічної свідомості</p>
<p>Визначать можливості громади для розвитку особистості та основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське здоров'я</p>		<p>Перегляд і обговорення відео про конкурс шкільних ініціатив.</p> <p>Започаткування певної ініціативи у навчальному закладі. (Проект «Діти розбудовують громаду»)</p>
<p>Обговорять роль освіти для досягнення добробуту</p>		<p>Робота в парах</p>
<p>Матимуть переконання, що добробут є мірою задоволення потреб людини</p>	<p>Особистий добробут. Добробут людини, як міра задоволення її потреб. Вплив добробуту на якість і тривалість життя людини. Спосіб життя і добробут. Самореалізація і добробут</p>	<p>Створення бланку «Я і мій добробут»</p>
<p>Наводитимуть приклади складових особистого добробуту</p>		<p>Робота з діаграмою «Складові особистого добробуту»</p>
<p>Визначать основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на особисте здоров'я</p>		<p>Оцінка важливості кожної складової добробуту</p>
<p>Проаналізують чинники, що впливають на добробут і якість життя</p>		<p>Робота з підручником</p>
<p>Усвідомлять важливість здорового способу життя для досягнення особистого добробуту.</p>		<p>Робота в парах. Порівняльний аналіз «Спосіб життя і його вплив на добробут»</p>

Дотримуватимуться правил комфортного співіснування, розроблятимуть на їх основі власні		
Матимуть переконання, що можливість самореалізуватися в житті – це шлях до особистого добробуту		Бесіда «Самореалізація особистості».
Дотримуватимуться порад для досягнення й підтримки прийняттого рівня особистого добробуту		Виконання вправи «Що шкодить, а що сприяє самореалізації»
Ознайомляться з умовами ефективного навчання	Уміння вчитися. Навчання, як важливий елемент самореалізації. Умови і бар'єри ефективного навчання. Навички самоорганізації і планування. Техніки ефективного навчання. Взаємодія із програмами штучного інтелекту для ефективного навчання	Вправа «Відкритий мікрофон» По черзі продовжити фразу: «Мені легко вчитися, коли...»
Вибиратимуть доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму		Вправа на визначення провідного каналу сприйняття інформації
Проаналізують ознаки активного навчання		Самоаналіз уміння навчатися активно. Заповнення таблиці
Використовуватимуть набуті знання для раціонально планування свого час		<u>Домашнє опрацювання</u> <i>Практичне завдання.</i> Робота з матрицею Ейзенхауера
Дослідять прийоми читання з розумінням		Керована практика. Прийом «ПЗ три П»
Навчаться ефективно запам'ятовувати матеріал		Аналіз мнемонічних технік, прийомів ефективного навчання.
Вибиратимуть доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму		Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання

Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	Узагальнення і систематизація знань	Діагностувальна робота
--	-------------------------------------	------------------------