

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я, 7 клас

Орієнтовне поурочне планування (35 годин, II семестр – 19 годин, 1 година на тиждень).

Складено до підручника: *Основи здоров'я: підручник для 7 кл. закл. загальної середньої освіти/ І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2020. – 192 с. 2-ге видання, перероблене.*

№	Дата	Зміст (тема) уроку	Дом зав	Прим-ки
Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 години)				
17	15.01	Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання.	Опр §9 Зап. усно с.44	
18	22.01	Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми.	Опр §10 Зап. усно с.46	
19	29.01	Косметичні проблеми підлітків Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції. Особливості збереження здоров'я функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням типу шкіри. Догляд за шкірою і волоссям.	Опр §11,12 Зап. усно с.49	
20	05.02	Узагальнення з теми «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»	Повторити матеріал	
Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (6 годин)				
21	12.02	Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я.	Опр §13,14 Зап. усно с.56	
22	19.02	Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.	Опр §15 Зап. усно с.59	
23	26.02	Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги.	Опр §16,17 Зап. усно с.66,70	
24	04.03	Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуація.	Опр §18,19 Зап. усно с.	
25	11.03	Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.	Опр §20-22 Зап. усно с.85	
26	18.03	Узагальнення з теми «ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я»	Повторити матеріал	
Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (14 годин)				
27	01.04	Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Роль молодіжного руху у формуванні здорового способу життя молоді. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я.	Опр §23 Зап. усно с.92	
28	08.04	Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній.	Опр §24 Зап. усно с.95	

29	15.04	Хвороби цивілізації Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.	Опр §25 Зап. усно с.99	
30	22.04	Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність.	Опр §26 Зап. усно с.102	
31	29.04	Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків.	Опр §27 Зап. усно с.107	
32	06.05	Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо).	Опр §28 Зап. усно с.110	
33	13.05	Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.	Опр §29 Зап. усно с.113	
34	20.05	Контрольна робота №2 з теми «Психічна, соціальна і духовна складові здоров'я»	Повторити матеріал	
35	27.05	Узагальнення з теми «СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»	Повторити матеріал	

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я, 9 клас

Орієнтовне поурочне планування (35 годин. II семестр – 21 годин, 1 година на тиждень).

Складено до підручника: *Основи здоров'я: підручник для 9 кл. закл. загальної середньої освіти/ І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко. – К.: Видавництво «Алатон», 2020. – 224 с. 2-ге видання, перероблене.*

№	Дата	Зміст (тема) уроку	Дом завд	Примітки
Розділ 2. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (5 годин)				
17	19.01	Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.	Опр § 9,10 Завд с.71	
18	26.01	Моніторинг здоров'я Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я.	Опр §11 Завд с. 83	
19	02.02	Узагальнення з теми «ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я»	Повторити матеріал	
Розділ 3. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (7 годин)				
20	09.02	Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості.	Опр §12 Завд с.94	
21	16.02	Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація.	Опр §13 Завд с.100	
22	23.02	Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.	Опр § 14 Завд с.108	
23	01.03	Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.	Опр §15 Завд с.115	
24	08.03	Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.	Опр §16 Завд с.122	
25	23.03	Самовиховання характеру Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.	Опр § 17-19 Завд с.124	
26	22.03	Узагальнення з теми «ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я»	Повторити матеріал	
Тематична				
Розділ 4. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (9 годин)				
27	05.04	Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.	Опр §20-22 Завд с.161	

		Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя.		
28	12.04	Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.	Опр §23 Завд с.166	
29	19.04	Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.	Опр § 24 Завд с.170	
30	26.04	ІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ. Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.	Опр §25,26 Завд с.179	
31	03.05	Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.	Опр § 27, Завд с.201	
32	10.05	Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя.	Опр §28 Завд с.208	
33	17.05	Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого Розвитку.	Опр § 29Завд с.218	
34	24.05	Контрольна робота №2 з теми «Психічна, соціальна і духовна складові здоров'я»	Повторити матеріал	
35	31.05	Контрольна робота	Повторити матеріал	