

Ліцей №2
Гніванської міської ради

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора
ліцею №2 Гніванської міської
ради
з навчально-виховної роботи
_____ В.А.Балинська
_____ вересня 2025
_____ В.А.Балинська
_____ січня 2026

Календарне-тематичне планування
на 2025-2026 н.р.
з інтегрованого курсу
Здоров'я, безпека та добробут
в 8-Б класі
учителя
Балинської Валентини Анатоліївни

Розглянуто й погоджено на засіданні методичної комісії
вчителів предметів освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура»
(фізична культура, основи здоров'я, Захист України)

Протокол № ____ від ____ 08.2025 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда
Протокол № ____ від ____ 01.2026 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда

Складено згідно з Модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори Т.В.Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич),
рекомендованої Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України № 1787 від 24.12.2024)

№ з/п	Дата	Тема уроку	Д/з
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ			

1	03.09	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час інтегрованого курсу «Здоров'я. Безпека. Добробут». Надзвичайні ситуації. Ризики воєнного часу. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях. Дії під час обстрілів, бомбардувань, хімічної та радіаційної небезпеки. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.	§1,§2
2	10.09	Алгоритм порятунку людей, з-під завалів, із зони пожежі. Взаємодія з рятувальними службами. Невідкладна домедична допомога. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах.	§3,§4
3	17.09	Керування емоціями. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки- заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками. ГР1,гр2,гр3	§5
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ			
4	24.09	На порозі дорослого життя. Розвиток людини. Ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості. Соціальні ролі і життєві навички.	§6
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я			
5	01.10	Харчування і здоров'я. Традиційні і сучасні системи харчування. Принципи здорового харчування. Наслідки незбалансованого харчування. Небезпека модних дієт. Харчові добавки. Безпека харчування. Вибір харчових продуктів.	§7,§8,9
6	08.10	Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану.	§10, §11
ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (			
7	15.10	Становлення особистості. Біосоціальний характер особистості. Розвиток самосвідомості у підлітковому віці. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Планування майбутнього. Життєва місія Краси і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Вплив ставлення	§12, §13

		людей до себе на їх самооцінку і здоров'я. Повага до себе та інших.	
8	22.10	Уміння вчитися. Складові уміння вчитися. Налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Навчання і штучний інтелект. Принципи запам'ятовування. Взаємодія із програмами штучного інтелекту для ефективного навчання. Проектна діяльність.	§14, 15,16, 17
СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я			
9	05.11	Соціальні аспекти статевого дозрівання Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. Фізичні, психологічні і соціальні наслідки ранніх статевого стосунків, підліткової вагітності. Протидія виявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру.	§ 18,19
10	12.11	Правова відповідальність і закони України Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Захист від кримінальних небезпек.	§20,21
11	19.11	Самооборона та її межі. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму.	§21
12	26.11	Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Небезпечні ризики приналежності до деяких онлайн-спільнот. Безпека особистих даних в цифровому середовищі. Вигоди і ризики онлайн- покупок.	§22
ДОБРОБУТ			
13	03.12	Екологічна безпека довкілля. Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.	§23,24

14	10.12	Культура споживання. Екологічна культура споживання. Потреби і ресурси. Раціональне використання ресурсів. Підтримка місцевих виробників. Роль реклами в культурі споживання. Повторне використання, ремонт і переробка. Надмірне споживання, його критична оцінка.	§25,26
15	17.10	Розвиток соціальної підтримки та співпраці. Значення соціальних зв'язків для досягнення добробуту. Співпраця та комунікація у групах і колективах. Соціальні мережі та їх роль у співпраці, волонтерському русі. Співпраця на міжнародному рівні.	
16	24.10	Узагальнення вивчено матеріалу.КІП з ГР 1,2,3 (тести)	