

Міністерство освіти і науки України

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5–9 класи

Програма для загальноосвітніх навчальних закладів¹

Укладачі програми (2012 р.):

Т. Є. Бойченко, доцент, кандидат медичних наук;

Т. В. Воронцова, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я інституту педагогіки та психології Національного педагогічного університету ім.

М.П.Драгоманова;

О. Л. Москаленко, методист НМЦ громадянського виховання, виховних технологій та позашкільної освіти ІППО КМПУ ім. Б.Грінченка;

В. В. Дерев'яно, - сектор наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти Інституту модернізації змісту освіти;

В. С. Пономаренко, голова правління Всеукраїнської громадської організації «Всеукраїнська спілка учителів і тренерів»;

Н. М. Поліщук, старший викладач кафедри методики викладання навчальних предметів КЗ «Житомирський ОППО» Житомирської ОР;

С. С. Фіцайло, заступник начальника відділу змісту освіти, мовної політики та освіти; національних меншин департаменту загальної середньої та дошкільної освіти МОН України.

Над оновленням програми (2017 рік) працювали:

1. Шиян Олена Іллівна - завідувача кафедрою здоров'я людини Львівського державного університету фізичної культури, доктор наук з державного управління, професор (голова групи)
2. Боса Тетяна Григорівна – учитель основ здоров'я СЗШ І-Шст. №1 смт Крижопіль Вінницької області (модератор)
3. Спірке Олена Андріївна – методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
4. Шаповал Ольга Іванівна – кандидат педагогічних наук; викладач (тимчасово не працює)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму розроблено на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.).

¹ Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804

Метою базової загальної середньої освіти є розвиток і соціалізація особистості учнів, формування в них національної самосвідомості, культури, світоглядних орієнтирів, навичок практичного використання досвіду, здобутого за допомогою читання, усвідомлення важливості читання як чинника власного становлення й соціалізації, екологічного мислення й поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережливо ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання в реальних життєвих умовах, для розв'язку практичних завдань та здатності визначати й обґрунтовувати власну життєву позицію.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес загальноосвітньої школи, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Для реалізації означеної мети завданням предмету «Основи здоров'я» є формування відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище, стабільність у майбутньому та розвиток самозарадності учнів через особисту і культурну ідентифікацію, активну громадянську позицію, підприємливість, усвідомлення цінності життя крізь призму фізичного, психічного, соціального та духовного розвитку.

Роль навчального предмета «Основи здоров'я» у формуванні компетентностей

| | Ключові компетентності | Компоненти |
|---|--|--|
| 1 | Спілкування державною (і рідною — у разі відмінності) мовами | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення добробуту, здоров'я та безпеки; - обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведення роботи в групах, опитування думок, мозковий штурм, аналіз ситуацій (використання історій, легенд, притч, казок, науково-популярних текстів) |
| 2 | Спілкування іноземними мовами | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я та безпеки; - правильно застосовувати іноземні терміни; - використовувати попередження іноземною мовою |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>про безпеку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розрізняти маркувальні знаки та позначення на пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації; - усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - інтерактивне спілкування; - робота з іноземними текстами як джерелами інформації; <ul style="list-style-type: none"> - опрацювання термінів з використанням інтернет-ресурсів, словників, глосаріїв; - участі в міжнародних проектах (наприклад, Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю) |
| 3 | Математична компетентність | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань та життєвих ситуацій <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних соціальних сферах та побуті <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соціально-ігрові проекти, моделювання соціальних ситуацій, використання математичних методів на практичних заняттях (здійснюють експрес-оцінку та моніторинг здоров'я, розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму) |
| 4 | Основні компетентності у природничих науках і технологіях | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати знання з природничих наук (біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення добробуту, здоров'я і безпеки; - установлювати причиново-наслідкові зв'язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відповідальність за власну діяльність у природі; - ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлювальних технологій; - екологічно доцільна поведінка <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - створення еколого-соціальних проектів; |

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - дослідження залежності стану здоров'я від природних і технологічних чинників (аналіз складу харчових продуктів тощо); - моделювання ситуацій впливу природного й техногенного середовища на здоров'я та безпеку людини |
| 5 | Інформаційно-цифрова компетентність | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та безпеки; - безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті; - аналізувати, порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент <p>Ставлення: дотримання етики спілкування в інформаційних мережах, усвідомлення користі та загрози у використанні ІКТ та соціальних мереж</p> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосування ІКТ для підготовки презентацій власних проєктів; - створення веб-сторінок і сайтів для комунікації та реалізації проєктів щодо добробуту, здоров'я та безпеки; застосування комп'ютерних програм у дослідженнях, практичних роботах, проєктах |
| 6 | Уміння вчитися впродовж життя | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання; - раціонально планувати час; -здійснювати самооцінювання та самоконтроль <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявляє стійку мотивацію та інтерес до учіння; - усвідомлена потреба у навчанні протягом життя; - впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення добробуту, збереження здоров'я, безпеки <p>Навчальні ресурси: розробка індивідуальних освітніх маршрутів, що враховують індивідуальний стиль навчання, передбачають раціональне планування часу, рефлексію й оцінювання результатів</p> |
| 7 | Ініціативність підприємливість і | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій; - досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я; - ставлення до добробуту та безпеки як до ознак підприємливості; - демонструє позитивний світогляд у поведінці; |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>- ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду</p> <p>Навчальні ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проживання змодельованих ситуацій; - ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність; - діалоги та рефлексивні вправи; - вправи на виявлення професійних схильностей |
| 8 | Соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності | <p>Уміння (А):</p> <ul style="list-style-type: none"> - працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту; - конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття; - висловлювати різні погляди; - долати стрес, розчарування; - чітко розмежовувати приватну та професійну сферу <p>Ставлення (А):</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявляє позитивне ставлення до співпраці, асертивності; - зацікавлене ставлення до соціоекономічного розвитку та міжкультурної комунікації; - цінує розмаїття поглядів і поважає себе та інших <p>Навчальні ресурси: У груповій роботі, дискусіях, моделювання та розв'язання соціальних ситуацій, тренінги</p> <p>Уміння (Б):</p> <ul style="list-style-type: none"> - реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки в щоденних ситуаціях <p>Ставлення (Б):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повага до прав людини; - громадянська відповідальність за особистий і суспільний добробут; - демократична культура. <p>Навчальні ресурси: ситуаційні вправи, проблемні ситуації, проекти, спрямовані на усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини.</p> |
| 9 | Обізнаність і самовираження у сфері культури | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, хто поруч; - застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері добробуту та здоров'я; - застосовувати творчі здібності та життєві навички у різних професійних середовищах <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлення універсальних цінностей, що |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісне ставлення до навколишнього світу й до самих себе; - усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту; - споживча та медіакультура <p>Навчальні ресурси: полілоги, спрямовані на аналіз впливу сім'ї, традицій, суспільних та економічних чинників, культурної спадщини, традицій на ставлення людства до здоров'я, добробуту та безпеки; порівняння минулих та сучасних культурних традицій.</p> |
| 10 | Екологічна грамотність і здорове життя. | <p>Уміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> - встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади; - діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу; - визначати взаємозв'язок складників здоров'я; дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності; - аналізувати вплив способу життя на добробут і безпеку (особисту і громадську) <p>Ставлення:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я та добробуту та безпеки людини і спільноти; - відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей <p>Навчальні результати:</p> <p>-ігри-імітації та ігри-вправи, що моделюють життєві ситуації та забезпечують холістичний підхід до формування життєвих навичок та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших та навколишнього середовища</p> |

Такі ключові компетентності, як вміння вчитися, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна та громадянська компетентності можуть формуватися відразу засобами всіх навчальних предметів і є метапредметними. Виокремлення в навчальних програмах таких інтегрованих змістових ліній, як «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність» спрямоване на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Змістова лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» (Т-1) націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля й розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Предмет «Основи здоров'я» орієнтує учнів на відповідальне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти; сприяє розвитку екологічно доцільного мислення і поведінки як складової формування здорового способу життя; навчає учнів встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом та безпекою громади; поглиблює розуміння міжнародного екологічного права, екологічного законодавства України, інформаційного суспільства та сталого розвитку.

Реалізація змістової лінії «**Громадянська відповідальність**» (Т-2) сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства. Предмет «Основи здоров'я» формує громадянську відповідальність за особистий і суспільний добробут, здоров'я і безпеку; повагу до прав людини; сприяє усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини, розвиває уміння реалізовувати громадянські права та свободи. Зміст курсу «Основи здоров'я» дозволяє найбільш повно реалізувати в навчально-виховному процесі концептуальні засади громадянськості при вивченні всіх чотирьох розділів програми предмету: «Здоров'я людини», «Психічна і духовна складові здоров'я», «Фізична складова здоров'я», «Соціальна складова здоров'я». Якщо в перших трьох розділах подано окремі елементи громадянськості, то саме зміст розділу «Соціальна складова здоров'я» особливо сприяє формуванню ідей демократії і дотримання прав людини.

Вивчення тематики, що належить до змістової лінії «**Здоров'я і безпека**» (Т-3) є базовим завданням предмету «Основи здоров'я» і дозволяє сформувати учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище. Оскільки при викладанні предмета «Основи здоров'я» ця наскрізна тема є провідною вона розкривається на всіх уроках в 5-9 класах.

Змістова лінія «**Підприємливість і фінансова грамотність**» (Т-4) націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо). Предмет «Основи здоров'я» має значний потенціал для формування такої ключової компетентності розвитку особистості, як підприємливість, орієнтує учнів на усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я; ставлення до збереження і зміцнення здоров'я як до ознаки підприємливості. Обов'язковими та вкрай корисними для формування підприємливої компетентності є виконання практичних робіт у вигляді проектів, зокрема таких як «Проект самовиховання» та «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».

Таким чином, інтегрований предмет «Основи здоров'я» передбачає розвиток не лише здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто поруч, але й усіх ключових компетентностей, які мають бути сформовані через освіту згідно з Рекомендаціями Європарламенту та Ради ЄС.

Мета інтегрованого предмета: формування в учнів відповідальності за здоров'я, добробут, безпеку, навколишнє середовище та стабільність у майбутньому, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками, розвиток самозарадності, активної громадянської позиції, підприємливості.

Завдання предмета «Основи здоров'я»:

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної

умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;

- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- розвиток активної громадянської позиції учнів, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я згідно з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- підготовка учнів до збереження життя і зміцнення всіх складових здоров'я згідно з основними принципами, шляхами й методами;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток життєвих навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань та практичною діяльністю щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення життєвих навичок (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя, здоров'я, безпеку та добробут своє та оточуючих.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

- 1) Здоров'я і безпека людини.
- 2) Фізична складова здоров'я.
- 3) Психічна й духовна складові здоров'я.
- 4) Соціальна складова здоров'я.

Розділ «Здоров'я і безпека людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я та безпеку людини, їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичний добробут дитини.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне добробут людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в

учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я.

Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчальних занять відповідної тематики. *Знаком ** позначено вправи, які слід виконувати не лише в класі, а й удома з допомогою батьків. *Знаком *** позначено практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів.

За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові в підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

- Учні осмислюють і застосовують концепції щодо промоції добробуту, здоров'я і безпеки задля поліпшення життя людини і суспільства.
- Учні аналізують впливи суспільства, сім'ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших чинників на вибір і практикування здорової безпечної поведінки;
- Учні використовують можливості доступу до вірогідної інформації, якісних товарів та послуг для підтримки добробуту, здоров'я і безпеки;
- Учні сприймають виклики, будують стосунки, демонструють навички міжособистісного спілкування;
- Учні застосовують навички прийняття рішень для збереження та забезпечення добробуту, здоров'я, безпеки.
- Учні практикують здорову безпечну поведінку, сприймають і дають собі раду з ризиками та розуміють вплив ризикованої поведінки.
- Учні відстоюють інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту, безпеки та здоров'я.
- Демонструють підприємливі якості та поведінку свідомого споживача.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможлиблює:

- 1) особистісно-орієнтоване навчання;
- 2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно-значимим матеріалом;
- 3) використання інтерактивних методів навчання;
- 4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;
- 5) роботу учнів з різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
- 6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
- 7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- 8) залучення учнів до самооцінки різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- 9) багатоваріантність форм та видів діяльності учнів;
- 10) залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів у життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

- 1) уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я та реалізації здорового способу життя, підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності;
- 2) набуття життєвих навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);
- 3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

5 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

| К-сть годин | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу | Шляхи реалізації наскрізних ліній |
|-------------|---|---|-----------------------------------|
| 5 | Розділ 1. Здоров'я людини | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципи безпечної життєдіяльності; - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; - небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - небезпеки, які можуть | <p>Життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття ** ● Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. * ● Відпрацювання алгоритму | <p>T-2 T-3</p> |

| | | | |
|--|---|--|--------------------|
| | <p>загрожувати пасажирам у переповненому транспорті;</p> <ul style="list-style-type: none"> - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; - засоби безпеки пішохода. <p><i>Наводить приклади</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - безпечних і небезпечних ситуацій. <p><i>Пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; - перевагу руху транспорту екстрених служб. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види пішохідних переходів, дорожні знаки, дорожню розмітку; - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію; - визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; - переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; - безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; | <p>дій при потраплянні у небезпечну ситуацію **</p> <p>Безпека на дорозі</p> <p>Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги.</p> <p>Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажирів. Поведінка пасажирів при ДТП.</p> <p><u>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої оглядовості ** ● Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги * ● Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці ** ● Відпрацювання навичок поведінки у транспорті * ● Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті | <p>T-2 T-3</p> |
|--|---|--|--------------------|

| | | | |
|---|--|---|----------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - розшифровувати піктограми в громадському транспорті; - приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; - викликати рятувальні служби за номерами телефонів; - моделювати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримується правил поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - усвідомле вплив поведінки та способу життя на здоров'я | | |
| 5 | Розділ 2. Психічна й духовна складові здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів. <p>Розпізнає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця. <p>Діяльнісний компонент Уміє застосовувати різні способи перепочинку під час занять;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно впорядковувати робоче місце; - інтерпретувати чинники, | <p>Уміння вчитися Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи.</p> <p>Повага до себе та інших Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи</p> | <p>T-2 T-3 T-4</p> |

| | | | |
|---|--|--|----------------------------------|
| | <p>які допомагають і заважають виконувати домашні завдання;</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати різницю між емоціями та почуттями; - складати розпорядок дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - використовувати різні прийоми навчання. <p><i>Аналізує</i> наслідки неорганізованості.</p> <p>Ціннісний компонент усвідомлює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни; - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує - <i>виявляє</i> повагу до дорослих і однолітків; - <i>протидіє</i> виявам неповаги у своєму середовищі | <p>висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття.</p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя «Мій розпорядок дня». ● Відпрацювання навичок успішного навчання у класі. Відпрацювання навичок ефективного самонавчання (бібліотека, Інтернет, дистанційне навчання) ** ● Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів | |
| 5 | Розділ 3. Фізична складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру; - засоби безпеки при заняттях спортом; - правила користування басейном; - способи допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ситуації, які можуть призвести до | <p>Фізичні чинники здоров'я</p> <p>Принципи і методи загартовування.</p> <p>Рухова активність.</p> <p>Профілактика порушень постави і гостроти зору.</p> <p>Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду.</p> <p>Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну.</p> <p>Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я</p> <p>Практичні завдання, які є</p> | <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-4</p> |

| | | | |
|----|---|--|----------------------|
| | <p>порушення постави та зниження гостроти зору;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки перевтоми; - активний і пасивний відпочинок; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методи зміцнення здоров'я; - небезпеку ігор на льоду. <p>Діяльнісний компонент <i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наслідки недосипання для здоров'я і навчання. <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей; - розраховувати максимальну масу свого портфеля; - обирати засоби безпеки при катанні на роликівих ковзанах і роликівих дошках - надавати допомогу і самодопомогу при падінні та спортивних травмах. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - надає допомогу і самодопомогу - аналізує вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; - <i>дотримується</i> правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером, при заняттях спортом | <p>складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей. ● Розрахунок максимальної маси портфеля * ● Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самодопомоги при спортивних травмах ** ● Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід ** ● Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач, користування комп'ютером * | |
| 16 | Розділ 4. Соціальна складова здоров'я | | |
| 8 | <p>Учень/учениця Знанневий компонент <i>Називає</i> умови ефективного спілкування. <i>Наводить приклади:</i></p> | <p>Тема 1. Соціальний добробут Право на здоров'я Права дитини. Обов'язки учня і громадянина. Спілкування і здоров'я. Ефективне спілкування. Вплив</p> | <p>Г–2; Г–3;</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>- обов'язків школярів у школі і вдома;</p> <p>- поведінки, яка сприяє дружбі;</p> <p>- ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків.</p> <p><i>Розпізнає:</i></p> <p>- вербальні та невербальні способи спілкування;</p> <p>- пасивну, агресивну й упевнену поведінку;</p> <p>- вияви насилля в учнівському середовищі;</p> <p>- безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров;</p> <p>- безпеки спілкування в Інтернеті</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>- упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими</p> <p>- звертатися за допомогою у разі необхідності;</p> <p>- поводити себе згідно правил поведінки в школі;</p> <p>- налагоджувати дружні стосунки</p> <p>- виявляти порушення прав дитини;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>- захищає важливість реалізації прав дитини</p> <p>- дотримується своїх прав і обов'язків;</p> <p>- протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі;</p> | <p>поведінки на здоров'я. Переваги упевненої поведінки.</p> <p>Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.</p> <p>Безпека спілкування в Інтернеті</p> <p>Соціальна небезпека інфекційних захворювань.</p> <p>Соціальна небезпека інфекційних захворювань та запобігання дискримінації людей, за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров'я (ВІЛ, туберкульоз, ГРВІ тощо) та інвалідністю.</p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Права та обов'язки дитини (створення пам'ятки) * ● Відпрацювання навичок ефективного спілкування ** ● Безпека спілкування в Інтернеті ** ● Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, інших дорослих ● Аналіз витрат сім'ї під час хвороби ГРВІ одного з членів родини * | <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-4</p> |
| 8 | | | |
| | <p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>називає:</i></p> <p>- можливі способи проникнення</p> | <p>Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі</p> <p>Пожежна безпека.</p> <p>Причини виникнення та способи гасіння невеликих</p> | <p>T-1</p> <p>T-2</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>зловмисників у дім;</p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники ризику під час перебування надворі без дорослих; - умови виникнення горіння; - причини виникнення побутових пожеж; - місця підвищеної небезпеки надворі; - види стихійних лих; - ознаки безпечної пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання, небезпеки, що загрожують плавцям. <p><i>Наводить приклади:</i> джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;</p> <p><i>розпізнає</i> небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні).</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті; - необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення нагону; - до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі; - повторно використовувати пластикові упаковки; - гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом; - безпечно евакуюватися з | <p>пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.</p> <p>Дитина в автономній ситуації</p> <p>Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників.</p> <p>Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації (при спілкуванні з людьми) з незнайомцями.</p> <p>Безпечне довкілля</p> <p>Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p> <p>Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи.</p> <p>Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи. Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів** ● Обстеження безпеки своєї оселі*. ● Моделювання безпечної поведінки із людьми. ● Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. ● Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. | <p>T-3</p> <p>T-1 T-2 T-3</p> <p>T-1 T-2 T-3 T-4</p> <p>T-1</p> <p>T-1 T-2</p> |
|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>оселі і приміщення школи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - захищати органи дихання від отруйних газів; - безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення; - виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів; - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; - надавати першу допомогу потерпілим на воді; <p><i>дотримується</i> правил безпеки удома й надворі, при користуванні Інтернетом, відпочинку на природі.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Демонструє здатність</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно; - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; - надавати першу допомогу потерпілим на воді; <p><i>дотримується</i> правил безпеки удома, надворі, під час відпочинку на природі,</p> <ul style="list-style-type: none"> - при користуванні Інтернетом. | <ul style="list-style-type: none"> ● Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок * ● Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. ● Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів * ● Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі ** | <p>T-1 T-2</p> <p>T-1 T-3</p> <p>T-2 T-3</p> |
|--|--|---|--|

6 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

| К-сть годин | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу | Шляхи реалізації наскрізних |
|-------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
|-------------|--|-----------------------------|-----------------------------|

| | | | ліній |
|---|--|---|--|
| 4 | Розділ 1. Здоров'я людини | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові здоров'я; - види і чинники ризику для життя і здоров'я. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - кримінальних небезпек для підлітків. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки безпеки і небезпеки; - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив небезпеки, невиправданих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; - дію природних чинників на здоров'я. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; - оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; - безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; - уникати кримінальних небезпек; - обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна. <p>Ціннісний компонент</p> | <p>Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і добробут. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Активне довголіття</p> <p>Ризики і небезпеки Поняття про ризик. Виправдані і невиправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації.</p> <p>Навколишнє середовище і здоров'я Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Вплив техногенного середовища на здоров'я людини. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. ● Добір одягу за несприятливих погодних умов*. ● Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні до екстремальної ситуації. ● Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. ● Складання пам'яток захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)* | <p>T-2</p> <p>T-2</p> <p>T-1 T-3</p> <p>T-4</p> <p>T-1</p> <p>T-2, T-2 T-4</p> |

| | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| | <p>виявляє активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі;</p> <p>демонструє способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях</p> | | |
| 6 | Розділ 2. Фізична складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знансвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові особистої гігієни; - складові харчових продуктів, джерела їх надходження; - особливості харчування у підлітковому віці; - принципи харчування для здоров'я; - чинники, що впливають на формування харчових звичок; - наслідки неправильного харчування; - причини і симптоми харчового отруєння. <p><i>Наводить приклади ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога.</i></p> <p><i>Розпізнає ознаки збалансованого харчування;</i></p> <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпеку йододефіциту; - значення особистої гігієни. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; - зберігати і споживати йодовану сіль; - аналізувати інформацію на | <p>Харчування і здоров'я Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці. Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Профілактика йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях</p> <p>Особиста гігієна Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Аналіз маркування харчових продуктів ** ● Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни»* ● Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях ● Визначення збалансованості харчового раціону | <p>T-1 T-4 T-3</p> <p>T-1</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>упаковках харчових продуктів; - запобігати харчовим отруєнням. Ціннісний компонент <i>Демонструє здатність</i> - надання допомоги і самопомоги при харчових отруєннях. <i>Дотримується правил</i> здорового харчування та особистої гігієни</p> | | |
| 6 | Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називають:</i> - особливості психічного розвитку підлітків; - чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; - переваги адекватної самооцінки; - наслідки шкідливих звичок ; - переваги корисних звичок. <i>Наводить приклади:</i> - потреб людини; - корисних і шкідливих звичок; <i>розпізнає:</i> - види самооцінки; - прості і складні рішення; - позитивні й негативні соціальні впливи; - соціальну і комерційну рекламу; - перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; - ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування <i>пояснює:</i> - вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; - вплив корисних звичок на</p> | <p>Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка та ознаки гармонійного розвитку . Потреби людини, їх розвиток із віком. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок. Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки. Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклами. Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям. Толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту ● Проект самовдосконалення *(вибір, планування і досягнення мети). ● Створення плану формування корисної звички</p> | <p>T-4, T-2, T-1 T-3</p> <p>T-4, T-2, T-1 T-3</p> |

| | | | |
|----|---|---|------------------------------|
| | <p>здоров'я; - згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; - алгоритм прийняття зважених рішень; - необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; - вплив ВІЛ-інфекції на організм людини.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поширені міфи про психоактивні речовини; - зміст і мету комерційної реклами; <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свої звички; - створювати план формування корисної звички; - критично аналізувати рекламні повідомлення; - відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії. <p>Ціннісний компонент <i>демонструє</i> уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії;</p> <p><i>виявляють</i> толерантне ставлення до людей, що мають захворювання (зокрема до ВІЛ-позитивних)</p> | <p>(чи відмови від поганої або шкідливої звички).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Моделювання ситуації прийняття зважених рішень ● Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій . ● Аналіз грошових витрат, пов'язаних зі шкідливими звичками* ● Аналіз соціальної і комерційної реклами* | |
| 15 | Розділ 4. Соціальна складова здоров'я | | |
| 7 | <p>Учень/учениця Знансвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види стосунків, методи покращення стосунків; - способи та етапи конструктивного | <p>Тема 1. Соціальний добробут Спілкування і здоров'я Засоби комунікації. Стили спілкування людей. Навички спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я. Види стосунків. Стосунки в</p> | <p>T-2 T-4 T-3</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>розв'язання конфліктів; <i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стосунків в родині та з однолітками; - чинників розпалювання конфліктів. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; - стилі спілкування; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; - дружні, недружні і небезпечні компанії; - вияви фізичного і психологічного насилля; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особливості спілкування з дорослими й однолітками; - вплив конфліктів на здоров'я; - необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; - негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги і недоліки різних стилів спілкування; - свої стосунки з іншими людьми; <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; - уникати непорозумінь у спілкуванні; - толерантно ставитися до смаків і поглядів інших; - розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; - обирати коло спілкування, яке сприяє | <p>родині, класі, підлітковому середовищі.</p> <p>Безпечне спілкування в Інтернеті (соціальні мережі)</p> <p>Конфлікти і здоров'я</p> <p>Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів.</p> <p>Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.</p> <p>Стосунки з однолітками</p> <p>Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у <u>підлітковому середовищі</u></p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях ● Складання плану покращення міжособистісних стосунків * ● Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. | <p>T-2</p> <p>T-4</p> <p>T-4</p> <p>T-2</p> <p>T-3</p> |
|---|---|--|

| | | | |
|---|---|--|-------------------------------------|
| | <p>здоров'ю.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвідомлює важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; - протидіє виявам агресії і насилля у своєму середовищі; <p><i>дотримується правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спілкування з однокласниками і членами родини; - дружнього спілкування дівчат і хлопців | | |
| 8 | <p>Учень/учениця</p> <p>Знансвий компонент</p> <p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; - основні причини виникнення пожеж; - переваги і недоліки різних типів вогнегасників; - ознаки виникнення аварії на підприємстві; - правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; - види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях; - основні складові домашньої аптечки та їх призначення. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; - препарати побутової хімії за рівнем безпеки; - стадії пожежі і типи вогнегасників; - групи промислових об'єктів за наслідками аварій; - елементи конструкції | <p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</p> <p>Безпека в побуті</p> <p>Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі</p> <p>Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p> <p>Проживання у промисловій зоні</p> <p>Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>Безпека руху велосипедиста</p> <p>Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила</p> | <p>T-1, T-2 T-3 T-4</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>велосипеда, що впливають на безпеку руху;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сигнали маневрування велосипедистів; - ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст поняття «трикутник вогню»; - необхідність використання велосипедного шолома; - правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; - необхідність надання першої допомоги. <p>Діяльнісний компонент <i>Наводить приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним.</i> <i>аналізує</i> наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді; <i>уміює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку; - організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; - перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; - застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж; - захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині; - обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; - добирати одяг для велосипедних прогулянок; - обирати безпечні способи | <p>перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Поведінка в екстремальних ситуаціях Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії. Вивчення вмісту домашньої аптечки.* ● Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі ** ● Відпрацювання навичок безпечної поведінки при небезпеці ураження електричним струмом та допомоги при ураженні електричним струмом.** ● Моделювання допомоги при попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними ● Оцінка захищеності під'їзду до будинку спец автомобілів служби ДСНС Моделювання ситуації виклику рятувальних служб ** | <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-1</p> <p>T-1</p> <p>T-2</p> |
|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>маневрів на велосипеді; - складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; - викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу.</p> <p>Ціннісний компонент адекватно оцінює свої можливості надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП; дотримується правил: - користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; - пожежної безпеки; - дорожнього руху для пішохода, пасажира, велосипедиста</p> | | |
|--|--|--|--|

7 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

| К-сть годин | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу | Шляхи реалізації наскрізних ліній |
|-------------|--|--|-----------------------------------|
| 9 | Розділ 1. Здоров'я людини | | |
| | <p>Учень/учениця Знансвий компонент називає: - чинники впливу на здоров'я; - правила здорового способу життя; - причини хвороб; - шляхи проникнення інфекції; - принципи безпечної життєдіяльності;</p> | <p>Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я. Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних та неінфекційних</p> | <p>T-2, T-3 T-4</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>- види і рівні ризику; - вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; - дії свідків ДТП; - причини виникнення пожеж; - види паливних газів; - правила користування пічним опаленням; <i>наводить приклади:</i> - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; - засобів пожежогасіння. <i>Розпізнає:</i> - ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки; - знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> - налаштуватися на зміни у способі життя; наводити аргументи на користь здорового способу життя; - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися підголівниками і пасажами безпеки; - приймати захисні</p> | <p>захворювань. Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику. Безпека на дорозі Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням Пожежна безпека у громадських приміщеннях Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя* ● Оцінювання ризиків щоденного життя** ● Моделювання поведінки пасажирів при ДТП. ● Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. | <p>T-1, T-2, T-3 T-4</p> <p>T-1, T-2</p> <p>T-1, T-2, T-3 T-4</p> |
|---|--|---|

| | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|
| | <p>положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення; - користуватися засобами пожежогасіння.</p> <p>Ціннісний компонент усвідомлює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив способу життя на здоров'я; - чому складно змінити звички; - значення життєвих принципів для здоров'я; - важливість взаємодії лікаря і пацієнта; - необхідність дотримання правил використання засобів безпеки в автомобілі | | |
| 4 | Розділ 2. Фізична складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знансвий компонент називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки підліткового віку; - чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; - основні функції шкіри; - поширені косметичні проблеми підлітків; <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фізичних вправ для прискорення росту; - косметичних засобів для підлітків; <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виникнення косметичних проблем у підлітків; - негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри. <p>Діяльнісний компонент Уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати тип шкіри і волосся; - визначати індекс маси | <p>Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми</p> <p>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.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. ● Визначення типу шкіри і волосся. ● Вибір косметичних | <p>T-2 T-3</p> <p>T-3 T-4</p> |

| | | | |
|---|--|--|----------------------------|
| | <p>тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - скласти доцільне меню для контролю за масою тіла; - захищати шкіру від несприятливих погодних умов; - користуватися косметичними засобами; - звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем. <p>Ціннісний компонент демонструє позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці. Розпізнає основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання</p> | <p>засобів із урахуванням віку та типу шкіри (проект)*</p> | |
| 9 | Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знанневий компонент називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; - ознаки психологічної рівноваги; - чинники виживання в екстремальних ситуаціях; - способи керування стресами; - стадії розвитку та способи розв'язання конфліктів; <p>розпізнає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; <p>пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив самооцінки на поведінку людини; - вплив стресу на здоров'я. <p>Діяльнісний компонент</p> | <p>Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я. Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуація Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є</p> | <p>T-3 T-4 T-2</p> |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------|
| | <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свою систему цінностей; - активізувати свої інтелектуальні здібності; - адекватно реагувати на критику; - приймати зважені рішення; - застосовувати техніки самоконтролю; - розпізнавати ознаки стресу; - знижувати загальне стресове навантаження; - застосувати прийоми для кращого запам'ятовуванн. <p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; <ul style="list-style-type: none"> - наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Усвідомлює</i> роль цінностей у житті людини; <i>запобігає</i> розпалюванню конфліктів; <i>демонструє</i> уміння конструктивно розв'язувати конфлікти</p> | <p>складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги.** ● Відпрацювання навичок самоконтролю.. ● Відпрацювання навичок планування часу ● Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів. ● Самодопомога та допомога при стресі. ● Формування позитивної адекватної самооцінки | <p>T-2, T-4 T-3,</p> |
| 9 | Розділ 3. Соціальна складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знансвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; - статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; - шляхи зараження туберкульозом; | <p>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. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Хвороби цивілізації</p> | <p>T-2, T-3 T-4</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- ознаки активної форми туберкульозу. <i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивного і негативного впливу засобів масової інформації; - наслідків вживання наркотиків; - протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях; <p><i>розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивні і негативні впливи соціального оточення; - стратегії комерційної реклами; - міфи і факти про наркотики; - ознаки наркотичної залежності; - психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків <p>Діяльнісний компонент <i>аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; <ul style="list-style-type: none"> - чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; - можливості реалізації своїх прав. <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я; - налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; - нейтралізувати можливий негативний вплив реклами; - відмовлятися від пропозиції вжити наркотики; | <p>(неінфекційні захворювання) Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність</p> <p>Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо). Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції Причини і наслідки стигматизації і дискримінації</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Складання списку телефонів медичних закладів психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри* ● Створення реклами здорового способу життя) ● Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями ● Способи протидії негативному соціальному впливу | <p>T-2</p> <p>T-4</p> <p>T-2</p> <p>T-2</p> <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-4</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях; - зменшувати ризик зараження туберкульозом. <p style="text-align: center;">Ціннісний компонент</p> <p><i>демонструє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; - негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ; <p><i>усвідомлює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпеку стигми і дискримінації; - зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу | | |
|--|---|--|--|

8 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

| К-сть годин | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу | Шляхи реалізації наскрізних ліній |
|-------------|--|---|--|
| 6 | Розділ 1. Здоров'я людини | | |
| | <p>Учень/учениця</p> <p>Знансвий компонент</p> <p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; <p><i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій | <p>На порозі дорослого життя.</p> <p>Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість.</p> <p>Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі.</p> <p>Надзвичайні ситуації</p> <p>Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі.</p> | <p>T-2 T-3</p> <p>T-1, T-2</p> |

| | | | |
|---|---|--|----------------------------------|
| | <p>природного, техногенного і соціального походження; <i>розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; - виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; <p><i>дотримується правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги. <p>Ціннісний компонент <i>демонструє:</i></p> <p>особисту відповідальність за своє життя і здоров'я;</p> <ul style="list-style-type: none"> - співчуття, взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях | <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації ** ● Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі ● Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому | <p>T-1</p> <p>T-3</p> <p>T-2</p> |
| 5 | Розділ 2. Фізична складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні складові | <p>Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Безпека харчування</p> | <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-4</p> |

| | | | |
|---|---|--|--------------------|
| | <p>оздоровчих систем; - причини харчових отруень; - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування. <i>наводить приклади:</i> - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні. <i>Пояснює:</i> - як формуються харчові звички; - яке харчування є незбалансованим. Діяльнісний компонент <i>уміє:</i> - надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; - обґрунтувати міфи і факти про дієти; - визначати симптоми харчового отруєння - визначати отруйні рослини і гриби своєї місцевості; - застосовувати принципи харчування для здоров'я у щоденному житті. Ціннісний компонент <i>дотримується правил:</i> - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів. <i>Усвідомлює</i> необхідність консультування щодо вживання харчових добавок</p> | <p>Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях</p> | |
| 5 | Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я | | |
| | Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i> | Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток | Т-2, Т-3 Т-4 |

| | | | |
|----|--|---|------------|
| | <p>- стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;</p> <p>- складові свого духовного розвитку;</p> <p>- структуру потреб людини;</p> <p>- ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;</p> <p>- чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту;</p> <p><i>наводить приклади:</i></p> <p>- фізіологічних, соціальних і духовних потреб;</p> <p>- можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;</p> <p>- принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги.</p> <p><i>Розпізнає</i> рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>уміє:</i></p> <p>- користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування;</p> <p>- складати карти пам'яті;</p> <p><i>демонструє</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.</p> <p>Ціннісний компонент <i>усвідомлює:</i></p> <p>біосоціальний характер формування особистості;</p> <p>значення духовних потреб;</p> <p>- необхідність планувати своє майбутнє</p> | <p>особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці.</p> <p>Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього.</p> <p>Краса і здоров'я</p> <p>Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися</p> <p>Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення.</p> <p>Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. ● Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги ● Вправи на розвиток пам'яті та уваги. | |
| 15 | Розділ 3. Соціальна складова здоров'я | | |
| 5 | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає</i></p> <p>- чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні;</p> <p>- шляхи інфікування ВІЛ,</p> | <p>Тема 1. Соціальний добробут</p> <p>Соціальні аспекти статевого дозрівання.</p> <p>Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.</p> | Т-2 Т-3 |

| | | |
|---|---|---|
| <p>гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому рівні (формула індивідуального захисту); - доступні та якісні місця тестування на ВІЛ; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію. <i>Розпізнає</i> ситуації, що загрожують сексуальним насиллям. <i>Діяльнісний компонент</i> <i>уміє:</i> - відмовлятися від небезпечних пропозицій; - обґрунтувати вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - визначити причини утримання від ранніх статевих стосунків. Ціннісний компонент <i>обґрунтовує</i> - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності; - <i>дотримується</i> правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями</p> | <p>Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість і приватність. Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань. Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. Алгоритм поведінки жертви сексуального насильства. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску • Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки) | <p>T-2</p> |
| <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i> - основні групи факторів ризику, що викликають ДТП; - заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла; - функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян; - права, обов'язки і</p> | <p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека на дорозі Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у</p> | <p>T-2, T-1 ,T-4 T-3</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>відповідальність за правопорушення для різних вікових груп; <i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зниження дії чинників ризику ДТП; - чинників техногенного впливу на довкілля; - способів очищення і доочищення питної води; - небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху; - безпечні джерела питної води; - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; <p><i>пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»); - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я; - правила поведінки у разі загрози пограбування, захоплення в заручники. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла; - використовувати | <p>нетверезому стані</p> <p>Екологічна безпека</p> <p>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.</p> <p>Соціальна безпека</p> <p>Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму</p> <p>Інформаційна безпека</p> <p>Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. Он-лайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Визначення пріоритетів у дорожньому русі** ● Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з транспортними засобами | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|-----------------------|
| | <p>найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; <p><i>дотримується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом. <p>Ціннісний компонент <i>обґрунтовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я | <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань | <p>T-2</p> <p>T-2</p> |
|--|--|---|-----------------------|

9 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

| К-сть годин | Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу | Шляхи реалізації наскрізних ліній |
|-------------|--|---|-----------------------------------|
| 3 | Розділ 1. Здоров'я людини | | |
| | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; <p><i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - холістичного підходу до здоров'я. <p><i>Розпізнає</i> ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів.</p> <p>Діяльнісний компонент</p> | <p>Дотримання здорового способу життя.</p> <p>Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.</p> <p>Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.</p> <p>Сфери життя людини</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз свого способу життя та особистих цілей • Довгострокове планування | <p>T-2</p> <p>T-3</p> <p>T-4</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; - визначати довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>демонструє</i> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив;</p> <p><i>обґрунтовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я | <p>з урахуванням важливих сфер життя</p> | |
| 6 | Розділ 2. Фізична складова здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; <p><i>наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; | <p>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</p> <p>Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я</p> <p>Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини.</p> <p>Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</p> <p>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.</p> <p>Харчування при різному фізичному навантаженні.</p> <p>Контроль за масою тіла.</p> <p>Моніторинг здоров'я</p> <p>Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я</p> | |

| | | | |
|----|--|---|--------------------|
| | <p>здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; обґрунтувати значення сну в юнацькому віці;</p> <ul style="list-style-type: none"> - визначити вплив рухової активності на здоров'я. <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонструє переваги здорового способу життя | <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. | |
| 12 | Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я | | |
| | <p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p>називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; <p>наводить приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці; <p>розпізнає ознаки активного і пасивного навчання.</p> <p>Пояснює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання. | <p>Самореалізація особистості</p> <p>Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація</p> <p>Емоційне благополуччя</p> <p>Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.</p> <p>Уміння вчитися</p> <p>Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації</p> <p>Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.</p> <p>Самовиховання характеру</p> <p>Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності</p> | Т-2, Т-4 Т-3 |

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| | <p>Діяльнісний компонент уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати прийоми самоконтролю; - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності; - визначати залежність формування характеру від різних чинників;- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру. <p>Ціннісний компонент усвідомлює:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; - роль емоцій в житті людини; - залежність формування характеру від різних чинників; - значення моральних цінностей у формуванні характеру. | <p>і якість життя. Моральний розвиток особистості. <u>Самовиховання характеру</u></p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінка характеру. Проект самовиховання.* ● Визначення індивідуального стилю навчання ● Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації ● Виявлення професійних схильностей ● Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації» <p><u>Екскурсія до центру зайнятості населення.</u></p> | <p>T-2, T-4</p> <p>T-3</p> <p>T-2, T-4</p> <p>T-2, T-4</p> <p>T-2, T-4</p> |
| 10 | Розділ 3. Соціальна складова здоров'я | | |
| 6 | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; | <p>Тема 1. Соціальний добробут Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної</p> | <p>T-1, T-2, T-4</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>- три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ЗПСШ, зокрема ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; <i>наводить приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків; розрізняє поняття «гендер» і «стать».</i> Діяльнісний компонент <i>уміє:</i> ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; протидіяти стигмі та дискримінації.</p> <p>Ціннісний компонент <i>усвідомлює</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль родини у житті людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у профілактиці ПСШ та протидії епідемії | <p>родини. Готовність до сімейного життя. Поняття «гендер» і «стать»</p> <p>Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків, зокрема, інфікування на вірус папіломи людини та ризик розвитку раку шийки матки. Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції. Спільна відповідальність чоловіка і жінки за використання контрацепції та засобів захисту від ПСШ. Значення моральних цінностей для профілактики ПСШ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров'я та з інвалідністю. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат. Профілактика та раннє виявлення онкологічних захворювань молочної залози (огляд мамолога). Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.</p> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. ● Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання ● Відпрацювання навичок отримання достовірної | <p style="text-align: center;">Т-2</p> <p style="text-align: center;">Т-1, Т-2 Т-3</p> |
|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|---------------------------------------|
| | <p>ВІЛ-інфекції/СНІДу. - важливість регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат.</p> | <p>інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. ● Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей</p> | |
| 4 | <p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>називає:</i> - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; - основні пріоритети і сфери національної безпеки України; - сфери національної безпеки; - глобальні загрози, породжені діяльністю людини; <i>пояснює:</i> - роль безпеки в ієрархії потреб; необхідність контролювати розвиток людства; зміст поняття «сталий розвиток» людства; значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально». <i>Розпізнає</i> позитивні й негативні наслідки технічного прогресу. Діяльнісний компонент <i>уміє:</i> - оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; - визначати чинники впливу на рівень суспільної безпеки. Ціннісний компонент <i>демонструє</i> відповідальне ставлення до екологічних</p> | <p>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. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту ● Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні ● Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади **</p> | <p>T-1 T-2 T-3</p> <p>T-1</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | проблем своєї місцевості; <i>обґрунтовує</i> взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки | | |
|--|--|--|--|