

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З
ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ. КИЇВ 2016**
**УКЛАДАЧ: Марич І.А., вчитель основ здоров'я Бориславської спеціальної загальноосвітньої
школи-інтернату І-ІІІ ступенів**

(1 година на тиждень. 35 годин на рік)

**Календарно-тематичне планування
Основи здоров'я, 10 клас**

№	Тема розділу (уроку)	Дата проведення	Примітка
І семестр			
Життя і здоров'я людини (3 год)			
1	Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Здоровий спосіб життя.		
2	Сфери життя людини. Плани на майбутнє. Життєве кредо.		
3	Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок всіх складових здоров'я.		
Психічна й духовна складові здоров'я (12 год)			
4	Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості.		
5	Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення.		
6	Критерії і мотиви для вибору професії людей з порушеннями опорно-рухового апарату.		
7	Профорієнтація учнів з порушеннями опорно-рухового апарату.		
8	Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості.		
9	Саморегуляція і самоконтроль. Методи самоконтролю.		
10	Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання.		
11	Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.		
12	Самовиховання характеру. Риси характеру.		
13	Чинники, від яких залежить характер людини.		
14	Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Життєві цінності.		
15	Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.		

II семестр
Фізична складова здоров'я (6 год)

16	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.		
17	Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.		
18	Особиста гігієна. Гігієнічні процедури.		
19	Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.		
20	Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин.		
21	Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.		
22	Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я.		

Соціальна складова здоров'я (10 год)

Тема 1. Соціальне благополуччя (6 год)

23	Соціальна компетентність Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя.		
24	Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків.		
25	Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.		
26	ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С.		
27	Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики		

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки (4 год)

28	Безпека людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки.		
29	Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України.		
30	Сфери національної безпеки.		
31	Глобальні загрози, породжені діяльністю людини.		
32	Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки.		
33	Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку.		
34	Повторення, узагальнення, резервний час.		
35	Повторення, узагальнення, резервний час.		