

# Календарно-тематичне планування

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

7 клас

*I семестр : 1 год/тиждень , 16 год*

*II семестр: 1 год/тиждень , 19 год*

*Рік: 1/тиждень, 35 год*

**Програма:** «Навчальна програма з основ здоров'я для 6-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН № 698 від 03.08.2022 року.»

**Підручник:** *Основи здоров'я*. Підручник для 7-го класу загальноосвітніх навчальних закладів. Т.Є.Бойченко, І.П.Всаилашко, О.К.Гурська, Н.С.Коваль. – Київ: Генеза, 2015. - 128 с.: іл.

№ уроку	Дата проведення уроку	Тема уроку	Кількість годин
		<b>I СЕМЕСТР</b>	<b>16</b>
		<b>I чверть</b>	
		<b>ТЕМА 1. Безпека і здоров'я людини.</b>	<b>8</b>
1		Принципи безпечної життєдіяльності. Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику. Розпізнавання виправданих і невиправданих ризиків. Відповідальність за розповсюдження у соціальних мережах роликів/повідомлень ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці.	1
2		Ризики воєнного часу. Ризики в зоні бойових дій, на окупованих і звільнених територіях. Контакти з озброєними людьми. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Оцінювання ризиків щоденного життя у мирний і воєнний час.	1
3		Повітряна тривога. Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Найбезпечніші місця в оселі. «Правило двох стін». Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.	1
4		Самодопомога і невідкладна допомога. Як запобігти виникненню паніки. Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Відпрацювання навичок психологічної самопомоги та умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках, кровотечі.	1
5		Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Види й ознаки вибухонебезпечних предметів. Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів. Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів.	1
6		Безпека на дорозі. Безпека пішохода, велосипедиста,пасажира легкового і вантажного автомобіля,автобуса, поїзда. Заходи безпеки під час подорожі на велосипеді. Заходи безпеки під час поїздки на	1

		легковому та вантажному автомобілі, автобусі. Заходи безпеки на залізниці. Рух через залізничні переїзди. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. Відповідальність пішохода, велосипедиста за порушення ПДР. Перша допомога у разі падіння з велосипеда та інші пов'язані травми. Моделювання поведінки пасажира під час ДТП.	
7		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. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.	1
8		Здоров'я і спосіб життя. Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я. Користь їзди на велосипеді для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я. <b>Контрольна робота №1.</b>	1
		<b>II чверть</b>	
		<b>ТЕМА 2. Фізична складова здоров'я.</b>	<b>8</b>
9		Індивідуальний розвиток підлітків. Спадкові особливості, умови і спосіб життя. Подолання проблем у підлітковому віці.	1
10		Ознаки психічного і емоційного дозрівання.	1
11		Ознаки соціального і духовного дозрівання. Духовні і моральні цінності.	
12		Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми. Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я.	1
13		Збалансоване харчування. Харчові уподобання і здорові звички. Культура харчування. Раціон.	1
14		Косметичні проблеми підлітків. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції. Догляд за шкірою і волоссям. Визначення типу шкіри і волосся.	1
15		Особливості збереження здоров'я функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням типу шкіри. Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри.	1
16		<b>Контрольна робота №2.</b>	1
		<b>II СЕМЕСТР</b>	<b>19</b>
		<b>III чверть</b>	
		<b>ТЕМА 3. Психічна і духовна складова здоров'я.</b>	<b>9</b>
17		Психічний і духовний розвиток. Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я. Формування позитивної адекватної самооцінки.	1
18		Уміння вчитися. Умови успішного навчання. Відпрацювання навичок планування часу.	1

19		Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей. Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги.	1
20		Емоційне благополуччя. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Відпрацювання навичок самоконтролю.	
21		Унікальність і неповторність кожної людини. Критика, самокритика і аналіз емоційного стану. Емоційна рівновага.	1
22		Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях. Самопомога та допомога при стресі.	1
23		Конфлікти і здоров'я. Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів.	1
24		Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язування конфліктів. Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів.	1
25		<b>Контрольна робота №3.</b>	1
		<b>IV чверть</b>	
		<b>ТЕМА 4. Соціальна складова здоров'я.</b>	<b>10</b>
26		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 ЗМІ на здоров'я.	1
27		Вплив найближчого оточення на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями.	1
28		Хвороби цивілізації. Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації».	1
29		Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння.	1
30		Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність.	1
31		Профілактика захворювань, що набули соціального значення. Наслідки вживання наркотиків. Способи протидії негативному соціальному впливу.	1
32		Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків.	1
33		Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо).	1
34		Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації.	1
35		<b>Контрольна робота №4.</b>	1

ПОГОДЖЕНО:

Заступник директора з НВР

\_\_\_\_\_ Леся ПОСПОЛІТА

«01» вересня 2023 року