

№	Дата	ЗМІСТ УРОКУ.	Домашнє завдання
Вступ. Базові поняття			
1.	04.09	Життя і здоров'я людини. Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.	§1
2.	11.09	Безпека і ризики. Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невинуватені ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.	§2
3.	18.09	Захист життя під час повітряних тривог.	§3
4.	25.09	Правила безпеки під час воєнних дій.	§4
5.	02.10	Мінна безпека	§5
6.	09.10	Навколишнє середовище. Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.	§6
7.	16.10	Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.	§7
8.	23.10	Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.	Проект: «Світ через 50 років»
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я			
9.	06.11	Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.	§8
10.	13.11	Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.	§9
11.	20.11	Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.	§11
12.	27.11	Профілактика інфекційних захворювань. Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.	§12
РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я			
13.	04.12	Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.	§13

14	11.12	Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.	§14
15	18.12	Ухвалення рішень. Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.	§15
16	09.01	Протидія соціальному тиску. Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини. Рекламні хитрощі і маніпуляції. Соціальна і комерційна реклами. Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.	§16
17	16.01	Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.	Створити план формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).
18	23.01	Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.	§17
19	30.01	Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя.	Дослідити вплив алкоголю на організм, наслідки зловживання алкоголем.
РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я			
20	06.02	Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір	§18
21	13.02	Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті.	§19
22	20.02	Стосунки і здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.	§20
23	27.02	Стосунки з однолітками. Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.	§21
24	06.03	Види і наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конфліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв'язання конфліктів.	§22
РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ			

25	13.03	Безпека оселі. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.	§23 виконати завдання по QR коду зі ст 141
26	20.03	Пожежна безпека оселі. Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку	§24
27	03.04	Поведінка під час пожежі. Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.	Відпрацювати алгоритм правильних дій у разі загоряння одягу.
28	10.04	Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.	§25
29	17.04	Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.	§26
30	24.04	Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.	Скласти мапу безпечних місць для велосипедних прогулянок у місті
31	01.05	Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.	§27
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ			
32	08.05	Фінансова грамотність. Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.	§28
33	15.05	Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця.	§29
34	21.05	Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Доброчинність і волонтерство.	
35	28.05	Підсумковий урок за рік .Урок-квест «Ура!Канікули!»	

