СХВАЛЕНО рішенням педагогічної ради
від 27.02.2024 року Протокол № 7

Навчальна програма з курсу «Здоров'я, безпека, добробут» для 7-9 класів, розроблена на основі модельної навчальної програми
«Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(авт. Шиян О. І., Дяків В. Г., Седоченко А. Б., Страшко С. В.)
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 16 серпня 2023 року № 1001)

Пояснювальна записка

I

Модельна навчальна програма відображає засадничі ідеї Державного стандарту базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30. 09. 2020 р. № 898), з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87) та положення концепції «Нова українська школа» (2016 р.).

Модельна навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7-9 класів спрямована на реалізацію вказаної мети, визначає орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, зміст та види навчальної діяльності учнів, що спрямовані на реалізацію очікуваних результатів.

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту.

Відповідно до мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі метою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є формування самозарадності учнів через активну громадянську позицію, підприємливість, етичну поведінку, відповідальність за добробут, здоров'я, безпеку та навколишнє середовище, крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку.

Для реалізації означеної мети визначено такі завдання:

- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному, соціальному, техногенному та віртуальному середовищах, спрямованими на розвиток добробуту, безпеки і зміцнення здоров'я;
- формування вмінь прогнозування наслідків своїх дій для здоров'я, безпеки і добробуту;
- розвиток вмінь відстоювання власних інтересів та інтересів інших осіб, протидіючи проявам тиску, неповаги і приниження;
- формування прихильності до безпечних і корисних практик поведінки, які зменшують ризики для життя і здоров'я або запобігають їм;
- розвиток вмінь учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;
- навчання наданню необхідної допомоги собі та/або іншим особам для

вирішення конфліктної ситуації;

- формування вміння вчитися без шкоди для здоров’я, відстежувати власний поступ;
- навчання діяти ефективно та самостійно для досягнення успіху та задоволення власних потреб і потреб інших осіб;
- формування у школярів підприємливості та етичної поведінки для поліпшення здоров’я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Програма ґрунтується на визначених Державним стандартом ціннісних орієнтирах, а саме:

- повага до особистості учня/учениці та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня/учениці до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;
- становлення вільної особистості учня/учениці, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня/учениці, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Програма охоплює формування наскрізних в усіх ключових компетентностях умінь, таких як: читати з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв’язувати проблеми, співпрацювати з іншими.

Компетентнісний потенціал інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» є провідним засобом реалізації його мети через реалізацію компетентнісного підходу в навчальний процес загальноосвітньої школи і розкриває компетентнісний потенціал соціальної і здоров’язбережувальної освітньої галузі за усіма ключовими компетентностями.

Модельна програма курсу «Здоров’я, безпека та добробут» спрямована на реалізацію визначених у Державному стандарті вимог до обов’язкових результатів навчання учнів з соціальної і здоров’язбережувальної освітньої галузі, які передбачають, що учень/учениця:

- турбується про особисте здоров’я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров’я, добробуту;

- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров’я і добробуту;
- усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров’я і суспільства;
- виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров’я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Наступність між циклами навчання на рівнях початкової та базової середньої освіти у програмі «Здоров’я, безпека та добробут» реалізується через відповідність очікуваних результатів вимогам Державного стандарту, врахування очікуваних результатів навчання, визначених у типових програмах початкової школи.

II

Принципи та пріоритети, на яких ґрунтується програма втілюють нові прогресивні концептуальні підходи, нові погляди на роль дитини і педагога в освітньому процесі, форми організації дитячої життєдіяльності, зокрема дитиноцентризм (відповідність віковим особливостям, потреби та інтереси учнів, особистісно зорієнтоване навчання, суб’єкт-суб’єктна взаємодія), комунікативно зорієнтоване навчання, діяльнісний підхід, принцип системності та наступності, людинознавче спрямування.

Пріоритети викладання предмета: формування здорової особистості учня через взаєморозуміння, взаємоповагу, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу; осмислення і застосування концепції щодо промоції добробуту, здоров’я і безпеки задля поліпшення життя людини і суспільства; аналіз впливу суспільства, сім’ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших чинників на вибір і практикування здорової безпечної поведінки; застосування навичок прийняття рішень для збереження та забезпечення добробуту, здоров'я, безпеки; розвиток підприємницьких якостей та поведінки свідомого споживача.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного. Види навчальної діяльності пропонуються для відпрацювання ключових життєвих умінь і навичок та мають рекомендаційний характер.

Зміст програми інтегрованого курсу в 7 класі присвячено питанням добробуту, уміння вчитися, безпеки, здоров’я та підприємливості крізь призму особистого розвитку підлітка і структуровано за шістьма модулями:

Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися.
Модуль 2. Безпека - чинник добробуту.
Модуль 3. Турбота про здоров’я.
Модуль 4. Підприємливість та фінансова грамотність.
Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство.

Зміст програми інтегрованого курсу у 8 класі присвячено соціальним аспектам добробуту, уміння вчитися, безпеки, здоров'я, підприємливості крізь призму особистого розвитку підлітка та структуровано за п'ятьма модулями:

Модуль 1. Основи добробуту.
Модуль 2. Безпека в соціумі.
Модуль 3. Навчання впродовж життя. Модуль
4. Підтримка та збереження здоров'я.
Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка.

Зміст програми інтегрованого курсу в 9 класі присвячено холістичному підходу до уявлень про добробут, безпеку, здоров'я та структуровано за чотирма модулями:

Модуль 1. Сприяю добробуту.
Модуль 2. Дбаю про безпеку.
Модуль 3. Піклуюсь про здоров'я.
Модуль 4. Планую майбутнє.

Запропонована програма - самодостатній цілісний освітній продукт для досягнення всіх результатів соціальної і здоров'язбережувальної галузі. Вона надається до реалізації за допомогою різних навчальних матеріалів, а саме: підручників, навчальних посібників, а також індивідуального методичного забезпечення, в т.ч. й розробленого вчителем самостійно. Водночас окремі компоненти можуть бути підсилені та доповнені іншими навчальними предметами та курсами, зокрема й міжгалузевими інтегрованими рішеннями. Також окремі компоненти програми можуть бути основою для розроблення міжгалузевих інтегрованих модулів (компетентнісний потенціал курсів). Для ефективного втілення програми перевага надається інтерактивним, дослідницьким, проєктним видам діяльності. Може бути реалізована як в межах класно- урочної системи, так і з використанням інших форм освітньої діяльності (навчальні екскурсії, проєкти тощо), а також в умовах дистанційного та змішаного навчання (за наявності відповідного методичного забезпечення).

Основна частина

7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися.		
приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1] вдосконалює (розвиває) власні розумові, емоційні, соціальні вміння для побудови власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.1.1] критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1]	Основи добробуту. Дорослішання. Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність. Самопізнання. Портфоліо. Подолання труднощів і невдач. Уміння вчитися ефективно. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Як сприяти поліпшенню добробуту?* ● *Як розвивати вміння ефективно вчитися?*	Обговорення в загальному колі проблемного питання (на вибір). Моделювання життєвих ситуацій, що сприятимуть особистому добробуту підлітка. Індивідуальна робота з портфоліо, самоаналіз. Визначення доцільних та ефективних методів і навчання без шкоди для здоров'я. Обговорення можливостей власного розвитку з урахуванням подолання труднощів і невдач. Добір і аналіз різних джерел інформації, які допомагають розвивати навчальний потенціал.
Модуль 2. Безпека - чинник добробуту.		
демонструє відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власного та інших осіб [9 СЗО 1.1.1] оцінює рівень ризиків у ситуації і місці, що загрожують особистій безпеці відповідно до власного соціального рівня розвитку [9 СЗО 2.1.1]	Джерела та фактори небезпек. Їх характеристика. Воєнні небезпеки. Чинники ризиків воєнного часу. Ризики в зоні бойових дій, на окупованих і звільнених територіях. Місцевість проживання чи потенційного перебування: безпековий аспект, пов'язаний з наслідками воєнного стану. Загрози життю та здоров'ю	Обговорення та визначення рівнів ризиків у навколишньому середовища для особистого здоров'я і безпеки. Обстеження громадських приміщень щодо безпечного перебування у них під час різних видів воєнних небезпек.

приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1] визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1] свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1] надає долікарську допомогу собі та іншим особам у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1] прогнозує наслідки небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1]	людини в умовах невизначеності. Екологічні проблеми й техногенні аварії, які виникли внаслідок воєнних дій. Контакти з озброєними людьми. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Як діяти під завалами. Повітряна тривога. Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Найбезпечніші місця в оселі. «Правило двох стін». Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Види й ознаки вибухонебезпечних предметів Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні,протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/ підривники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій. Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього. Взаємодія з рятувальними службами. Самодопомога і невідкладна допомога. Види травматизму і травм. Причини виникнення та ознаки. Домедична допомога	Відпрацювання стандартних моделей реагування на небезпеки воєнного характеру. Моделювання поведінки під час надзвичайних ситуацій природного або техногенного походження. Аналіз причиново-наслідкових зв'язків впливу чинників небезпечних ситуацій різного походження на життя та здоров'я людини. Розробка правил поведінки, пов'язаних з організацією дозвілля та отримання задоволення і користі з урахуванням потенційних небезпек. Визначення ступеня складності ушкоджень і травм (розтягнення м'язів, сухожиль, опіків, кровотеч). Відпрацювання протоколів дій долікарської самодопомоги (розтягнення м'язів та сухожиль, опіки, найпростіші види кровотеч).

	під час травмування (забій м’язів, вивихи суглобів, розтягнень сухожиль і м’язів,	

	опіках тощо). Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Які небезпеки та ризики воєнного часу?* ● *Що є небезпечним для людини під час надзвичайних ситуацій техногенного та природного походження?* ● *Які державні структури і яким чином допоможуть людині у випадку воєнних, природних, техногенних надзвичайних ситуацій?* ● *Як зробити безпечним своє життя у мирний час та в умовах невизначеності?* ● *Яку домедичну допомогу за необхідності я можу надати собі та іншим?*	
Модуль 3. Турбота про здоров'я. ***3.1. Психоемоційне здоров'я.***		
активно протидіє проявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб, зважаючи на необхідність цінувати власну гідність і права людини [9 СЗО 1.2.1] надає необхідну допомогу собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2] свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних	Життєвий цикл людини. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Інтелектуальний та емоційний розвиток. Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів. Психологічна рівновага. Корисні звички. Екстремальна ситуація і стрес. Шляхи виходу зі стресу. Перша психологічна допомога (ППД) і самодопомога у різних психологічних станах. Як запобігти виникненню паніки. Керування стресом у воєнний час. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Інтелектуальний та емоційний розвиток - це як?* ● *Як контролювати себе під час конфліктів?* ● *Як надавати допомогу у різних психологічних станах?*	Створення асоціативної мапи щодо психоемоційного здоров'я. Аналіз різних життєвих ситуацій щодо психоемоційного здоров'я, протидії проявам тиску, неповаги тощо. Обговорення технік підтримки і відновлення життєвих ресурсів. Порівняння безпечних та небезпечних ситуацій спілкування у віртуальному світі. Створення, з використанням графічного методу передачі інформації, рекомендацій щодо збереження, психоемоційного здоров'я, безпечного спілкування і дозвілля, способів протидії насиллю і цькуванню.

джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1] корегує власну комунікативну поведінку для забезпечення конструктивної взаємодії та збереження здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1] співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1] дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1]		Визначення ознак конфліктної поведінки і її наслідків. Обговорення щодо встановлення емоційного контакту в групі. Есе на тему етичного ставлення, толерантності, поваги до інших та відстоювання права кожної людини на відмінне від інших сприйняття дійсності.
3.2. Фізичне здоров'я.		
приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1] вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1] свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що	Фізичний розвиток підлітків. Взаємозумовленість психічних, фізичних, та інших змін в організмі в підлітковому віці. Фізична форма. Гігієнічні правила і норми. Особливості харчування підлітка. Профілактика харчових отруєнь. Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. Неналежне використання речовин (ліки, алкоголь, тощо). Переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Які фізичні зміни характерні для підліткового віку?* ● *Які гігієнічні правила слід дотримуватись ?* ● *Що таке неналежне використання речовин?*	Мапа думок щодо переваг здорового способу життя Обговорення доцільності прийнятого рішення з огляду на користь для здоров'я. Складання пам'ятки щодо дотримання гігієнічних правил і норм Визначення ознак фізичних змін в організмі в підлітковому віці. Дискусія « Вплив способу життя на здоров'я і добробут у майбутньому». Обгрунтування алгоритму належного використання ліків. Дискусія "Алкоголь і здоров'я" Моделювання поведінки , що приносить користь і

приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]		задоволення для збереження здоров'я
Модуль 4. Підприємливість та фінансова грамотність.		
діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] усвідомлює обмеженість власних потреб фізіологічними, соціальними, моральними і духовними чинниками, критично оцінюючи надмірність потреб [9 СЗО 4.5.1] критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1] аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання, вибудовує його модель [9 СЗО 4.6.2] усвідомлює, що створення цінності (безпеки, здоров'я і добробуту) має ґрунтуватися на засадах соціальної справедливості [9 СЗО 4.8.2] аналізує інформацію для подолання викликів життя, пов'язаних з використанням фінансово-економічних ресурсів для добробуту [9 СЗО 4.9.2]	Надмірні і розумні потреби. Ощадне використання ресурсів. Власні ресурси розвитку. Життєві вміння. Добробут домашнього господарства. Розумне використання фінансових ресурсів. Фінансові цілі та їх досягнення. Підприємливість. Створення цінності для інших. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Як відповідально використовувати ресурси?* ● *Як поліпшувати добробут домашнього господарства?* ● *Як проявляти підприємливість ?*	Створення плакату щодо ощадного використання ресурсів. Аналіз власних потреб і ресурсів розвитку. Обґрунтування власної думки щодо важливості фінансової грамотності. Планування доходів і витрат, створення плану реалізації фінансових цілей. Визначення ознак підприємливості.
Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство.		

критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1] корегує власну комунікативну поведінку для забезпечення конструктивної взаємодії та збереження здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1] співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1] дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1] ідентифікує способи і можливість здійснення доброчинності [9 СЗО 4.10.1]	Власні і командні цілі. Ролі в команді. Командна взаємодія. Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді. Волонтерський рух і співпраця для добробуту України. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Як узгоджувати власні і командні цілі?* ● *Як ефективно та етично спілкуватись і співпрацювати в команді?* ● *Які є способи способи і здійснення доброчинності?*	Створення мапи думок щодо утворення спільнот. Вправа на аналіз ситуацій конструктивної і безпечної взаємодії в команді. Обговорення різних ролей в команді. Аналіз ситуацій безпечного дозвілля. Створення рекомендацій щодо ефективної співпраці, етичної поведінки в команді та запобігання дискримінації. Аналіз джерел інформації щодо співпраці та добробуту. Обговорення значення волонтерського руху в Україні, використовуючи свій і чужий позитивний досвід.

8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Модуль 1. Основи добробуту.		
приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] діє ефективно та самостійно, виявляючи	Добробут особистий і спільній. Взаємодопомога. Фактори добробуту. Успіх. Свобода і відповідальність. Цінності особисті і суспільні. Життєстійкість. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Що творить середовище добробуту школи, класу, організації?*	Обговорення в загальному колі проблемних запитань. Створення мапи думок. Моделювання життєвих ситуацій. Створення та обговорення дерева асоціацій. Обговорення рішень з позиції їх впливу на

наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1]	• *Як я впливаю на поліпшення добробут довкола?* • *Яким буває успіх?* • *Як визначити цінності?* • *Що дає свобода?*	формування безпеки, здоров'я і добробуту. Застосування формул, графічних та статистичних методів моніторингу для розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій. Визначення мотивації власної діяльності.
Модуль 2. Безпека в соціумі.		
прогнозує наслідки небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1] оцінює рівень ризиків у ситуації і місці, що загрожують особистій безпеці відповідно до власного соціального рівня розвитку [9 СЗО 2.1.1] вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1] визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1]	Надзвичайні ситуації воєнного походження з урахуванням місця перебування. Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і деокупованих територіях. Захист під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів Види й ознаки вибухонебезпечних предметів. Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підривники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Ознаки небезпечних територій. Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного	Моделювання поведінки під час надзвичайних ситуацій воєнного походження. Створення інтелект-карти (кростесту), пов'язаного з евакуацією у випадку повітряної тривоги. Обговорення правил та моделювання поведінки під час надзвичайної ситуації техногенного походження в різних умовах. Моделювання поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів з урахуванням місця та можливостей взаємодії з рятувальними службами. Створення інтелект-карти "Механізми взаємодії державних органів правопорядку та громадян у випадку небезпеки" Обгрунтування думки "Я довіряю правоохоронним органам … ." Складання протоколів дій у випадку небезпек під час перебування у соціальному середовищі залежно від обставин відповідно до

демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1] приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] надає долікарську допомогу собі та іншим особам у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1]	предмета у безпосередньої близькості від нього. Взаємодія з рятувальними службами. Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева недостатність. Невідкладна допомога при серцево-легеневій недостатності. Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом. Надзвичайні ситуації техногенного походження з урахуванням розташування потенційно небезпечних підприємств, транспортних магістралей тощо. Ідентифікація загроз. Потенційні джерела небезпеки соціального середовища. Правова відповідальність і закони України. Види правопорушень. Органи громадського правопорядку. Механізми взаємодії громадянина та держави для вирішення безпекових питань. Шкідливі звички як деструктивний чинник соціалізації особистості. Їх вплив на соціальні правила та норми. Самооборона та її межі як захист від фізичних та психологічних небезпек. Невідкладна домедична допомога у різних небезпечних ситуаціях соціального середовища. Небезпеки віртуального простору. Безпека персональних даних у віртуальному просторі. Профілактика небезпек віртуального простору. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Що робити для власного порятунку у різних місцях перебування /у різних ситуаціях*	принципів "Передбачай" - "Уникай" - "Дій". Моделювання поведінки у випадку вчинків або пропозицій, які призводять до вчинків кримінального та/чи адміністративного характеру. Моделювання комунікації підлітка з представниками правоохоронних органів. Складання рекомендацій по застосуванню прийомів самооборони з метою захисту у небезпечних ситуацій. Протоколи визначення стану потерпілого, зупинки кровотеч. накладання шин чи підручних засобів для іммобілізації кінцівок. Розробка алгоритмів, що унеможливлює потрапляння у небезпеки віртуального простору.

	під час надзвичайної ситуації воєнного походження? ● *Як діяти у надзвичайних ситуаціях техногенного походження, спричинених воєнними діями?* ● *Які існують небезпеки соціального середовища?* ● *Як взаємодіють у правовому полі громадянин та держава?* ● *Чому важливо знати основні прийоми самооборони та вміти їх використовувати?* ● *Як порятувати себе та інших у випадку травмування?* ● *Як не стати жертвою у віртуальному середовищі?*	
Модуль 3. Навчання впродовж життя.		
вдосконалює (розвиває) власні розумові, емоційні, соціальні вміння для побудови власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.1.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1] діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] корегує власну комунікативну поведінку для забезпечення конструктивної взаємодії та збереження здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1]	Життєві цілі та шляхи їх досягнення. Успіх і невдачі. Ефективні стратегії та інструменти навчання впродовж життя. Самоаналіз. Саморозвиток. Побудова власної освітньої траєкторії. Етика ухвалення рішень. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Як планувати навчання впродовж життя?* ● *Етика спілкування і взаємодії - це як і чому це важливо?* ● *Як успішно взаємодіяти і комунікувати з соціальним оточенням?*	Робота з портфоліо. Здійснення самоаналізу за визначеними критеріями. Розроблення індивідуального плану розвитку на основі принципів навчання впродовж життя. Обґрунтування власної думки "Успіх -це". Обговорення ролі соціума у розвитку особистості. Аналіз ситуацій щодо етичного спілкування в спільнотах.

критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1] аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання, вибудовує його модель [9 СЗО 4.6.2] дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1]		
Модуль 4. Здоров'я **Підтримка та збереження складових здоров'я**		
рішення приймає з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1] визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]	Підтримка та збереження складових здоров'я. Ментальне здоров'я. Збереження і зміцнення психоемоційної складової здоров'я. Емоційний інтелект. Самоконтроль у конфліктах. Конфлікти і медіація. Маніпулятивна комунікація. Стрес. Холістичний вплив стресу. Збереження, зміцнення і моніторинг фізичної складової здоров'я. Збалансоване харчування. Харчові захворювання та отруєння в умовах обмеженого безпечного простору. Соціальне здоров'я. Побудова здорових стосунків. Сім'я. Репродуктивне здоров'я. Ранні статеві стосунки, наслідки, запобігання. Фізичне насилля. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. Промоція здорового способу життя. Ліки та їх застосування (інструкції, правила тощо). Психоактивні речовини (запобігання вживанню) *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Як впливає спосіб життя на здоров'я підлітка?*	Обговорення: «Що таке фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість». Мапа думок щодо переваг здорового способу життя в підлітковому віці. Моделювання ситуацій розуміння намірів співрозмовника, проявів дискримінації. Складання пам'ятки поведінки в конфліктних ситуаціях. Складання пам'ятки щодо дотримання гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки. Відпрацювання надання першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях в умовах обмеженого безпечного простору. Обговорення як безпечно контролювати масу свого тіла.

	● *Як підтримувати психоемоційне здоров'я?* ● *Які ознаки здорових стосунків?*	Дискусія «Ліки: користь чи шкода».
Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка.		
діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] усвідомлює обмеженість власних потреб фізіологічними, соціальними, моральними і духовними чинниками, критично оцінюючи надмірність потреб [9 СЗО 4.5.1] співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1] дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1] усвідомлює, що створення цінності (безпеки, здоров'я і добробуту) має ґрунтуватися на засадах соціальної справедливості [9 СЗО 4.8.2] аналізує і застосовує прості економічні концепції [9 СЗО 4.9.1] використанням фінансово-економічних ресурсів для добробуту [9 СЗО 4.9.2]	Досягнення фінансових цілей у законний спосіб. Інструменти планування, моніторингу доходів та витрат. Ресурси для добробуту. Етична поведінка у підприємливості, спілкуванні і взаємодії. Командна робота. Виявлення ініціативи і координації роботи групи. Соціальна справедливість. Створення цінності для інших. Цілі сталого розвитку. Доброчинність і волонтерство. *Проблемні питання:* ● *Як досягати короткострокових і довгострокових фінансових цілей у законний спосіб?* ● *Етична і відповідальна підприємливість - це як?* ● *Як я можу створити цінність для інших самостійно або в команді?*	Обґрунтування власної думки щодо важливості реалізації власних потреб та підприємливості у законний спосіб. Планування досягнення фінансових цілей із застосуванням інструментів контролю доходів та витрат. Створення мапи думок щодо етичної і відповідальної підприємливості. Мозковий штурм щодо ідей волонтерського проєкту зі створення цінності для інших. Командна робота з розроблення плану реалізації волонтерського проєкту.

ідентифікує способи і можливість здійснення доброчинності [9 СЗО 4.10.1]		

9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
Модуль 1. Сприяю добробуту.		
вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1] співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1]	Цілісність уявлення щодо добробуту. Соціальні явища і добробут. Показники добробуту. Шляхи створення добробуту. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Які соціальні явища впливають на рівень добробуту в суспільстві?* ● *Які можливості індивідуального та суспільного розвитку сприяють добробуту?* ● *Які роль мають освіта та доступ до освітніх можливостей у створенні добробуту?*	Обговорення в загальному колі проблемних запитань щодо впливу соціальних явищ на добробут. Застосування, графічних та статистичних методів, для пояснення впливу соціальних явищ на добробут. Аналіз варіантів рішень з позиції їх впливу на формування власного і суспільного добробуту. Аналіз використання свого і чужого позитивного досвіду для міркувань щодо вироблення власних рішень щодо добробуту.

Модуль 2. Дбаю про безпеку.		
демонструє відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власного та інших осіб [9 СЗО 1.1.1] надає долікарську допомогу собі та іншим особам у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]	Захист життя і здоров'я у воєнний час. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій і правила поведінки у них. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Види й ознаки вибухонебезпечних предметів. Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підривники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, небезпечних територій. Позначення/ маркування небезпечних територій. Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Взаємодія з рятувальними службами. Невідкладна домедична допомога Визначення станупотерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Алгоритм рятування людей під час пожежі, з-під завалів. Невідкладна медична допомога при опіках, отруєнні чадним газом. Психологічна самодопомога. Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-м'язова релаксація. Техніки-заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками. Цілісність уявлення щодо безпеки. Держава на захисті життя та здоров'я людини. Національна безпека. Реалізація особистістю права на безпеку життя та здоров'я. Основні	Обговорення "Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій" Створення інтелект-карт "Вибухонебезпечні предмети та правила поведінки з ними" Відпрацювання протоколів визначення ступеня фізичного та психологічного травмування та надання домедичної допомоги відповідно до вікових особливостей. Обговорення/Есе "Як держава створює безпечні умови для добробуту громадян?"

	засади	

	(структура та завдання) функціонування цивільного захисту України. Глобальна безпека. Міжнародні організації та їх діяльність щодо реалізації завдань сталого розвитку. Екологічні проблеми, тероризм, проблеми війни та інформаційна безпека як ключові виклики людству та його добробуту. Міжнародне гуманітарне право. Перша домедична допомога в умовах мирного часу і в умовах невизначеності. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Що таке національна безпека і які її основні компоненти?* ● *Цивільний захист. Яка користь від нього громадянам України?* ● *Як глобальні проблеми людства впливають на добробут громадян України?* ● *Які положення важливі у безпекових законах?*	Створення інтелект-карт екологічних проблем, проблем війни, тероризму та інформаційної безпеки. Аналіз окремих положень безпекового законодавства України. Дискусія “Основні принципи ведення війни”
Модуль 3. Піклуюсь про здоров’я.		
приймає рішення з користю для безпеки, здоров’я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1] демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1] вибирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1] сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв’язку [9 СЗО 3.2.1] визначає основні характерні ознаки	Цілісність уявлення щодо здоров’я. Стратегії здорового способу життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Моніторинг здоров’я. Відновлення власних життєвих ресурсів. Вплив соціальних стереотипів поведінки на громадське та особисте здоров’я. Моделі поведінки, безпечної для здоров’я і добробуту, що приносить користь і задоволення. Цілісне уявлення про вплив психоактивних речовин на особисту безпеку, здоров’я і добробут. Принципи формування міжособистісних і родинних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Репродуктивне здоров’я молоді. Профілактика ІПСШ. Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді. Вплив культури,	Моделювання власної стратегії здорового способу життя. Створення моделі власної стратегії здорового способу життя. Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров’я. Практична робота з відпрацювання навичок - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров’я; першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях в

безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1] свідомо обирає з урахуванням безпеки, збереження власного здоров'я і добробуту та здоров'я і добробуту інших осіб, моделі поведінки, що приносять користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]	мистецтва, народних традицій на формування безпеки, здоров'я, добробуту власної та інших осіб. <u>*Орієнтовні проблемні питання:*</u> ● *Цілісний підхід до здоров'я - це як?* ● *Чому соціальні стереотипи впливають на особисте здоров'я?* ● *Які установи надають соціально-психологічні та медичні послуги?*	умовах обмеженого безпечного простору. Вправа на визначення установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання Створення моделі власної стратегії здорового способу життя. Вироблення критеріїв оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду. Обговорення впливу культури, мистецтва, народних традицій на формування безпеки, здоров'я, добробуту власної та інших осіб .
Модуль 4. Планую майбутнє		
вдосконалює (розвиває) власні розумові, емоційні, соціальні вміння для побудови власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.1.1] критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1] діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1] критично оцінює свої вміння і компетентності,	Самореалізація особистості в суспільстві. Відповідальна взаємодія на основі поваги прав і потреб інших осіб. Волонтерство у сьогоденні та майбутньому. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім. Професії та шляхи їх здобуття. *Орієнтовні проблемні питання:* ● *Які стратегії можуть допомогти планувати професійне майбутнє в умовах швидкозмінного світу?* ● *Як освіта та навчання сприяють розвитку професійного майбутнього?* ● *Як проявляється відповідальність у самореалізації особистості?* ● *Що має знати випускник/випускниця для планування свого освітньо- професійного шляху?*	Робота з портфоліо. Самоаналіз. Визначення пріоритетів власної навчальної і професійної діяльності. Аналіз джерел інформації щодо освітніх і професійних можливостей. Визначення взаємозв'язків між професійним, особистим і сімейним майбутнім. Практична робота "Самопрезентація" .

виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1] аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання, вибудовує його модель [9 СЗО 4.6.2] дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1]		

Автори:
Шиян Олена Іллівна, Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, завідувач кафедри освітньої політики, доктор наук з державного управління, професор;
Дяків Василь Григорович, Заліщицька державна гімназія, Тернопільська обл., вчитель основ здоров'я, заслужений вчитель України;
Седоченко Алевтина Борисівна, проєкт EU4Skills: кращі навички для сучасної України, експертка
Страшко Станіслав Васильович, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я, кандидат біологічних наук, професор