

**Ліцей №2
Гніванської міської ради**

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора
ліцею №2 Гніванської міської ради
з навчально-виховної роботи
_____ В.А.Балинська
_____ вересня 2025
_____ В.А.Балинська
_____ січня 2026

***Календарно-тематичне планування
на 2025-2026 н.р.
з основ здоров'я
в 9-Б класі
учителя
Балинської Валентини Анатоліївни***

Розглянуто й погоджено на засіданні методичної комісії
вчителів предметів освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура»
(фізична культура, основи здоров'я, Захист України)

Протокол № 1 від ____ 08.2025 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда

Протокол № ____ від ____ 01.2026 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда

***(Складено згідно з Програмою для закладів загальної середньої освіти
Основи здоров'я: 6-9 класів,
затвердженої та наданої гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки
України»,
(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)***

№	Дата	ЗМІСТ УРОКУ.	Домашнє завдання
Розділ 1. Безпека і здоров'я людини Тема 1. Захист життя і здоров'я у воєнний час			
1.	03.09	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять з основ здоров'я. Захист життя під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Практична робота №1 Відпрацювання алгоритмів пошуку надійного укриття та евакуації. Як діяти під завалами. Практична робота №2 Обговорення ситуацій та створення алгоритмів виживання для тих, хто опинився під завалами Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях. Практична робота №3 Взаємодія з рятувальними / правоохоронними службами.	§1 Підготувати інформаційний бюлетень чи листівку на одну із тем: «Техногенні аварій, які виникли внаслідок воєнних дій»(де? коли? наслідки які? Які рятувальні дії тривали?) «Правила поведінки з озброєними людьми на окупованих територіях»
2.	10.09	Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Види й ознаки вибухонебезпечних предметів. Ідентифікація загроз: міни(протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої, міни – пастки та набої. Ознаки небезпечних територій. Позначення/маркування небезпечної території («Небезпечно міни») Правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинилися на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Практична робота №4 Відпрацювання навичок безпечної поведінки під час виявлення незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів Практична робота №5 Відповідальність щодо розповсюдження у соціальних мережах	Змодельовати оповіщення рятувальними службами при виявленні незнайомих предметів/вибухонебезпечних предметів Скласти пам'ятку "Інформаційна безпека в Інтернеті".

		роликів/меседжей ризикованої поведінки та інформації, що може загрожувати національній безпеці.	
3.	17.09	Невідкладна домедична допомога. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Практична робота №6 Відпрацювання навичок надання невідкладної допомоги при травмах, кровотечах, опіках, втраті свідомості, зупинках дихання. Алгоритм рятування людей під час пожежі, з-під завалів. Невідкладна медична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.	Скласти алгоритм надання допомоги при кровотечах Скласти алгоритм надання допомоги при отруєнні чадним газом
4	24.09	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. Медитація. Автотренінг. Робота з страхами і тривожними думками. Практична робота №7 Відпрацювання технік психологічної самодопомоги в гострих стресових ситуаціях	
5	01.10	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я. Практична робота №8 Аналіз свого способу життя та особистих цілей. Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини. Практична робота №9 Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя. Чинники впливу для здоров'я	§2, §3, §4
		Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки	
6	08.10	Сучасний комплекс проблем безпеки потреба людини. Види , рівні і заходи безпеки. Практична робота №10 Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні 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. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку	§27, §2829 Проект: «Світ через 50 років» §30
		Розділ 2. Фізична складова здоров'я	

7	15.10	Оцінка рівня фізичного здоров'я Практична робота №11 Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну у юнацькому віці..	§5 §6, §7
8	22.10	Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури	
9.	05.11	Принципи здорового харчування. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Практична робота №12 Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	§8 §9 §10 §11
		Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
10	12.11	Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Критерії для вибору майбутньої професії. Практична робота №13 Виявлення професійних схильностей Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.	§12 §13 Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації» §14
11	19.11	Уміння вчитися. Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до ДПА. Практична робота №14 Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. Практична робота №15 Визначення індивідуального стилю навчання	§15 §16
12	26.11	Характер і цінності. Самооцінка характеру. Самооцінка характеру. Практична робота №16 Проект самовиховання. Самовиховання характеру. Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини.	§17,18 §19
		Розділ 4. Соціальна складова здоров'я Тема 1. Соціальний благополуччя	
13	03.12	Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Практична робота № 17 Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.	§20 §21

14	10.12	Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. Практична робота №18 Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей Репродуктивне здоров'я молоді. Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Практична робота №19 Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання	§22 §23
15	17.12	Школа майбутніх батьків. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції. Практична робота №20 Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі.	§24,25
16	24.12	ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Підсумковий урок .	§26