

Календарно-тематичне планування

навчального матеріалу

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

9-А, 10-Б клас

№ п/п		Тема	Посилання
І семестр			
Розділ 1. Здоров'я людини			
1.		Дотримання здорового способу життя.	https://www.youtube.com/watch?v=Y4ce_Q1UYA8&t=12s https://www.youtube.com/watch?v=gMu8qHFdeg&t=319s
2.		Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я	https://www.youtube.com/watch?v=ofXPZP4qkhQ
3.		Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини	https://www.youtube.com/watch?v=WhV70W1VNnE https://www.youtube.com/watch?v=FLCq3P6D9Nk
Розділ 2. Фізична складова здоров'я			
4.		Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я. Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я.	https://www.youtube.com/watch?v=BZdZOiLSCA0 https://www.youtube.com/watch?v=GMVICVoq59Q
5.		Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини	https://www.youtube.com/watch?v=h4Xm_ttC1xU https://www.youtube.com/watch?v=DudjnkP7nVI&t=206s https://www.youtube.com/watch?v=57hwrQoyUhk

6.		Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці	Переглянути: https://www.youtube.com/watch?v=sgeqEBkwAGM&t=14s https://www.youtube.com/watch?v=m006BMC4gDQ До § 7. Переглянути: https://www.youtube.com/watch?v=IKHfb-aMyro https://www.youtube.com/watch?v=LNtyeWbTL1E&t=36s https://www.youtube.com/watch?v=8siYQPR-Ub4 https://www.youtube.com/watch?v=lgf5Gg6tnP4 https://www.youtube.com/watch?v=GKlAxKAym4A&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=l6JR6ERugSE
7.		Харчування при різному фізичному навантаженні.	https://youtu.be/uXYb5S8yKr4 https://youtu.be/tdJlIMf_jdo https://youtu.be/yizxavEfES8 https://youtu.be/QSF_WWveiGA https://youtu.be/_AmB5Z3GTbQ
8.		Контроль за масою тіла.	Переглянути: https://youtu.be/3Wh2n0Hak4Q https://youtu.be/_Nbt9gPsWJQ Переглянути: https://youtu.be/8ED2Yzm7pTs https://youtu.be/cQPkFsyAWqI https://youtu.be/YNo-oJCMaOE https://youtu.be/bRO5KL27H6w
9.		Моніторинг здоров'я. Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я	Переглянути: https://youtu.be/khKdrvDO_EA https://youtu.be/nObuYP_SL00

Тематична №1

Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я

10.		Самореалізація особистості. Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості	Переглянути: https://youtu.be/thhtdHWasoQ https://youtu.be/5ZhTRuMu8wI https://youtu.be/qQNyzp2on9c https://youtu.be/u_EL0rz_Xs8
11.		Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення.	Переглянути:(до§11) https://youtu.be/ulDaOxhDxGw https://youtu.be/T98Ymvk7bvY https://youtu.be/HFRL-nXffRk Переглянути:(до§12)

			https://youtu.be/j-y9cfDLe2c https://youtu.be/OpLJexZdl-l https://youtu.be/oCbRbliv4jE
12.		Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація	ПЕРЕГЛЯНУТИ: https://youtu.be/-GKt7xq5BYE https://youtu.be/FZqR3QTKj0E https://youtu.be/8_FjXw4bYPo https://youtu.be/aBQ4Q2Aavy0
13.		<i>Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації»</i>	https://youtu.be/NC8FFjf9itU https://youtu.be/ws9Pk4Q4mqQ https://youtu.be/sG5HOk0jujA https://youtu.be/lwfTJn-Bdmo
14.		Емоційне благополуччя. Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості.	Переглянути: https://youtu.be/na6QAlwSfGI https://youtu.be/WX6kDqCZd6A https://youtu.be/-81XJ7KpQQs https://youtu.be/SflwNpyIKLA https://youtu.be/17rG9EHzcLI https://youtu.be/r5L49WLFzCo
15.		Саморегуляція. Методи самоконтролю. Узагальнюючий урок за 1 семестр.	https://youtu.be/q0HrwOGuL0w https://youtu.be/S2S3zjzzgwo https://youtu.be/8FMVSilb4S4 https://youtu.be/hEyA_-wIC18
Тематична №2			