

СХВАЛЕНО
Педагогічною радою
протокол № 10
від 29.08.2025 року

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказом директора
від 29.08.2025 року № 71

_____ Оксана КОВАЛЬЧУК

**ОПОРНИЙ ЗАКЛАД «ТУРІЙСЬКИЙ ЛІЦЕЙ»
ТУРІЙСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ
КОВЕЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
для 8 класу
на **2025/2026** навчальний рік
Розроблено на основі модельної навчальної програми
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
(автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.)

Учителька Оксана Ковальчук

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 8 КЛАСУ
(за модельною навчальною програмою ЗБД для 7 -9 класу)
(автори Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, І.В.Лаврентьєва, О.Л. Хомич, Н. В. Андрук)

(35 год на рік) (1 год на тиждень)

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (5 год.)

Надзвичайні ситуації мирного часу

Надзвичайні ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей. Рятувальні служби в Україні. Сигнали оповіщення.

Вправа на визначення виправданого ризику і ситуаціях..
Робота у групах «Аналіз та обговорення положень кодексу цивільного захисту України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях».

– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі [9 СЗО 1.1.1-1]

– користується попередженнями та інструкціями про небезпеку [9 СЗО 1.1.1-3]

– аналізує, використовує нормативно-правові документи щодо безпеки, здоров'я та добробуту, робить висновки, обґрунтовує відповідальність за порушення визначених у цих документах норм [9 СЗО 1.1.1-4]

Надзвичайні ситуації воєнного характеру

Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Що таке воєнний стан. Загальні правила поведінки під час війни. Загроза обстрілів. Правила поведінки з підозрілими предметами. Дії під час обстрілів, бомбардувань, хімічної та радіаційної небезпеки. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.

Моделювання вирішення ситуацій, пов'язаних із загрозами воєнного характеру.
Створення розмальовки для учнів початкової школи про правила поведінки з підозрілими предметами.
Бесіда « Поведінка у разі хімічної і радіаційної загрози».

– визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1-1]

– ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги

Порятунок людей у надзвичайних ситуаціях Загальний алгоритм дій у надзвичайній ситуації. Правила евакуації. Укриття. Як діяти в разі загрози обвалів. Як діяти під завалами. Рятування людей під час пожежі. Перша допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога. Способи зупинки кровотеч. Як користуватися турнікетом. Серцево-легенева реанімація. Штучне дихання і непрямий масаж серця. Порядок надання першої допомоги при термічних опіках. Визначення виду допомоги потерпілим на пожежі. Психологічна самодопомога Дозрівання мозку та емоції. Травматичний стрес. Особисті навички виживання	Робота у групах, аналіз ситуацій «Ваші дії у надзвичайних ситуаціях». Моделювання поведінки рятування людей під час пожежі. Відпрацювання навичок визначення стану потерпілого, надання першої допомоги при кровотечах, опіках, отруєнні чадних газом. Читання і обговорення притчі про Чуму. Демонстрація технік керування емоціями в критичних ситуаціях.	та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації [9 СЗО 1.3.1-2] – розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження [9 СЗО 2.2.1-2] – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1] – володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів [9 СЗО 3.4.1-4]
--	--	--

в надзвичайних ситуаціях. Керування емоціями. Психологічні техніки самодопомоги.		
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (2 год.)		
На порозі дорослого життя Розвиток людини. Ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості. Вимоги сучасного світу. Соціальні ролі і життєві навички. Оздоровчі системи Поняття оздоровчих систем. Давні оздоровчі системи і практики (йога, античні оздоровчі системи) Здоровий спосіб життя в традиціях українського народу. Традиційні системи харчування. Витрати ресурсів на власне здоров'я.	Індивідуальна робота «Визначення рівня своєї зрілості за певними показниками». Есе «Мої соціальні ролі». Робота в групах «Ознайомлення з оздоровчими системами». Розв'язування кросворду.	– вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 3.1.1-4] – встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1] – застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3] - аналізує вплив культури, мистецтва, народних традицій на формування власної безпеки, здоров'я, добробуту та безпеки, здоров'я, добробуту інших осіб [9 СЗО 3.3.1-4] – оцінює вартість витрат на формування (підтримку) здоров'я і порівнює їх із витратами на лікування і реабілітацію [9 СЗО 4.9.2-4]

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 год.)

Харчування і здоров'я

Спрощена будова системи травлення. Харчові звички. Засади сучасного раціонального харчування. Українська тарілка здорового харчування. Харчування у підлітковому віці. Хвороби, до яких призводить незбалансоване харчування

Модні дієти

Обережно: модні дієти!

Міфи і факти про харчування. Харчові добавки

Безпека харчування

Харчові звички. Харчові отруєння. Ознаки зіпсованих продуктів. Отруйні гриби і рослини. Що робити при харчовому отруєнні. Домедична допомога при отруєннях і кишкових інфекціях

Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану

Харчування під час війни. Продукти тривалого зберігання. Екстрений рюкзак. Очищення води

Перегляд і обговорення презентації про правила здорової харчової поведінки. Робота у групах «Хвороби, пов'язані з харчування».

Інтерактивна вправа «Міфи і факти про харчування». Робота у групах «Ситуації, пов'язані з харчовою поведінкою».

Дослідження презентації і інтерактивна вправа про правила харчової гігієни. Демонстрація алгоритму дій у разі харчового отруєння.

Бесіда «Як харчуватися під час війни». Робота в групах «Правила зберігання продуктів».

- активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.2.1-1]
- обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1-1]
- користується попередженнями та інструкціями про небезпеку [9 СЗО 1.1.1-3]
- визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1-1]
- вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1];

	Ознайомлення зі способами очищення води.	
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (5 год.)		
Становлення особистості Поняття особистості. Стадійність процесів розвитку. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості Планування майбутнього Чому важливо планувати своє життя. Уявіть бажаний результат. Керуйтеся універсальними життєвими принципами. Пам'ятайте про потреби. Підтримуйте рівновагу всіх сфер життя. Сформулюйте життєву місію Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Врода і мода. Боді-імідж і бодипозитив. Користь пластичної хірургії. Небезпеки пластичної хірургії. Пірсинг і татуювання Уміння вчитися Мозок і здатність навчатися. Можливості мозку і розвиток здібностей. Вправи для активізації	Обговорення зміни системи цінностей та контексту розвитку поколінь з часом. Обмін досвідом щодо випадків допомоги тваринам чи людям. Робота у групах «Універсальні життєві принципи». Вправа «Колесо життя». Створення презентації про зміну моди. Виготовлення плакату з пропаганди бодипозитиву. Визначення активності півкуль лівої і правої півкуль головного мозку.	– Встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1] – аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку [9 СЗО 3.2.1-2] – оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я [9 СЗО 4.1.1-3] – використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3] – критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]

взаємодії правої та лівої півкулі мозку. Як організувати своє навчання. Бар'єри ефективного навчання. Навчання і штучний інтелект Розвиток пам'яті та уваги Принципи запам'ятовування. Карти пам'яті. Як створити карту пам'яті	Створення ескізу робота-вчителя. Бесіда «Карти пам'яті: хто автор методики, яка її структура». Робота у групах «Створюємо карти пам'яті».	– критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1-1] – співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1]
--	---	---

РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (8 год.)

Соціальні аспекти статевого дозрівання Стать і гендер. Як розвиваються стосунки між статями. Рівноправні стосунки й упевнена поведінка. Моделі поведінки. Ознаки й наслідки різних моделей поведінки. Як відмовитися від небажаної пропозиції. Сексуальні домагання Ризики статевого дозрівання Статеве дозрівання. Вплив психоактивних речовин на статевий розвиток. Причини та наслідки ранніх статевих стосунків. Ризикована статева поведінка. Відповідальність за злочини сексуального характеру. Джерела допомоги для	Інтерактивна вправа «Стать чи гендер?» Інтерактивна вправа на розпізнавання стилів поведінки. Розігрування ситуацій у парах. Виготовлення плаката про негативні наслідки вживання психоактивних речовин. Написання есе: «Як інформація про репродуктивне здоров'я та ІПСШ може вплинути на мої рішення в майбутньому».	– Установлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість між фізичними, психічними та іншими змінами в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1]. – Обґрунтовує наслідки й шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я [9 СЗО 2.2.1-4] – Обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) [9 СЗО 2.1.1-3].
---	--	---

підлітків. Як протидіяти сексуальному насильству Права, обов'язки, правова відповідальність Факти про закони. Що таке правопорушення. Правова відповідальність та її види. Особливості кримінальної відповідальності неповнолітніх. Відповідальність за пошкодження майна. Якщо вас затримала поліція Самозахист і допустима самооборона Основи самозахисту. Допустима самооборона та її межі. Як не стати жертвою торгівлі людьми. Проблеми дитячої бездоглядності та безпритульності Деструктивні угруповання і тероризм Деструктивні угруповання. Небезпека тероризму Інформаційна безпека	Робота у групах «Права, обов'язки, відповідальність». Дослідження блок-схеми щодо допустимої самооборони. Розігрування ситуацій затримання підлітка поліцейським. Читання та обговорення притчі. Ознайомлення з пам'яткою для тих, хто виїжджає за кордон. Дослідження способів звернення про допомогу. Інтерактивна вправа на розпізнавання деструктивних угруповань. Гра «Служба безпеки».	– Визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське й особисте здоров'я [9 СЗО 3.3.1-2]. – Аналізує вплив ставлення людей до власного тіла та його змін на їхнє здоров'я, самооцінку й поведінку [9 СЗО 3.2.1-2] – Досліджує й пояснює зміни власного емоційного стану і стану інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3]. – Визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу [9 СЗО 1.3.2-3]. – Визначає ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає способи протидії насиллю й цькуванню й ресурси для повідомлення про виявлені випадки [9 СЗО 1.2.1-2]. – Визначає особливості поведінки, у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях [9 СЗО 3.3.1-3].
--	---	--

Глобальний інформаційний простір. Інформаційна безпека держави. Комп'ютерна безпека. Небезпеки комп'ютерних мереж. Небезпечні онлайн-спільноти. Правила безпеки в інтернеті. Вигоди й недоліки купівлі в інтернеті	Робота у групах «Вплив ЗМІ». Виготовлення постеру «Правда чи фейк?» Складання плану у ризикованих ситуаціях при покупці в інтернеті.	– Використовує нормативно-правові документи щодо безпеки, здоров'я й добробуту, обґрунтовує відповідальність за порушення визначених у цих документах норм [9 СЗО 1.1.1-4] – Обирає з-поміж альтернативних варіантів оптимальні способи розв'язання проблем [9 СЗО 3.1.1-2]. – Діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру [9 СЗО 2.4.1-4]. – Керує власною поведінкою для збереження здоров'я й добробуту (власного та інших осіб) [9 СЗО 2.4.1-5] – Вибирає доцільні (ефективні) стратегії ухвалення рішень з користю для власної безпеки й безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]. – Пояснює законодавче підґрунтя економічних процесів (свої права та обов'язки, захист прав споживачів тощо) [9 СЗО 4.9.2-6].
---	---	--

		– Уникає небезпечного/шкідливого контенту [9 СЗО 4.2.1-2]. Виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду [9 СЗО 4.2.1-3] Активно шукає, порівнює й зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я й добробуту [9 СЗО 4.2.1-1].
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (8 год.)		
Проблема чистої води Що таке екологія Забруднення довкілля і здоров'я людини. Проблема чистої води. Вплив діяльності людини на водні ресурси. Водонасні горизонти. Очищення і доочищення питної води. Види побутових фільтрів. Небезпека купання у забруднених водоймах. Небезпека купання в умовах війни Проблема чистого повітря Вплив людини на атмосферу. Хімічне забруднення атмосфери.	Оцінка екологічної безпеки свого населеного пункту. Робота в групах «Очищення води». Спільне обговорення небезпеки купання в різних місцях. Обговорення презентації про забруднення повітря. Інтерактивна вправа про екологічні явища та їх наслідки. Складання карти пам'яті про причини та наслідки атмосферного	– Ощадно використовує ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту й переробки [9 СЗО 4.5.1-1]. – Планує й за потреби обмежує використання ресурсів на різні періоди, враховуючи цілі сталого розвитку [9 СЗО 4.5.1-2]. – Критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання [9 СЗО 4.5.1-3]

Проблема чистої землі Людина як геологічна сила. Ера меліорації та пестицидів. Як стати захисником природи. Руїнування землі в умовах війни. Каховська ГЕС Культура споживання Що таке вуглецевий слід. Екологічна культура споживання. Взаємозв'язок між потребами та ресурсами. Причини надмірного споживання. Роль реклами в культурі споживання. Раціональне використання ресурсів. Як купувати відповідально і допомагати своєму місту Енергоефективність Електрика в житті людей. Енергоефективність. Енергоефективність на різних рівнях. Енергоетикет удома. Зменшення енерговитрат у	забруднення для життя і здоров'я людей. Обговорення відео про карстове провалля. Дослідження статті про наслідки воєнних дій для ґрунту. Робота в групах «Екологічний проект». Розрахунок свого особистого вуглецевого сліду. Мозковий штурм на тему «Які нові потреби можуть виникнути в людей через 50 років?» Робота в групах «Дослідження місцевого виробника» <u>Домашнє опрацювання:</u> Творча робота «Рекламний текст або плакат про те, що таке розумне споживання». Інтерактивна вправа «Види енергії».	– Виявляє ініціативу й координує роботу групи для досягнення визначеного результату [9 СЗО 4.7.1-1]. – Переконаливо презентує свої (спільні) ідеї іншим у різний спосіб (зокрема з використанням цифрових засобів) [9 СЗО 4.7.1-3]. – Етично поводить з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин [9 СЗО 4.8.2-2] – Використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3]. Залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності. [9 СЗО 4.1.1-4] Визначає способи доброчинної діяльності [9СЗО 4.10.1-1]. Обґрунтовує сутність волонтерської діяльності [9 СЗО 4.10.1-2]. – Пояснює значення волонтерського руху в Україні [9 СЗО 4.10.1-3]
---	--	--

різні пори року. Поради для енергозбереження оселі. Цифрове прибирання Розвиток соціальної підтримки та співпраці Значення соціальних зв'язків для досягнення добробуту. Розвиток соціального інтелекту. Комунікація та співпраця у групах і колективах . Співпраця на міжнародному рівні. Участь молоді та волонтерство	Створення рейтингу енерговитратних електроприладів. Робота у групах «Холод і спека». Вправа «Цифрове прибирання» Вправа «Моє коло». Визначення свого соціального інтелекту. Мозковий штурм «Глобальні проблеми актуальні в наш час». Робота в групах «Міжнародний проєкт»	
--	--	--