

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
---------------------------------------	--------------------	----------------------------

**ОРІЄНТОВНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДО МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 КЛАСУ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (52,5 ГОДИН)**

(автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (6 годин)

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо). Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я. Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього.	Здоров'я і здоровий спосіб життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я. Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами. Добробут Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, доброчинність, співпраця. Успішне	Дослідження складових здорового способу життя. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. Дослідження різних джерел інформації про здоров'я та оцінювання їх надійності. Вимірювання температури тіла. Дослідження прикладів небезпечних ситуацій. Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію. Дослідження телефонних місцевих екстрених та аварійних служб. Створення повідомлень про виклик рятувальників. Дослідження складових добробуту. Вправа на групову взаємодію. Мозковий штурм: «Наші правила».

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.	Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети. Дослідження піраміди потреб Маслоу. Хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво.
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (6 годин)		

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі. Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо) Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.	Правила для пішохода. Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги. Безпека на зупинках громадського транспорту. Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями. Безпека у громадському транспорті. Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.	Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості. Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги. Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів). Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці. Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту. Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту. Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	Засоби безпеки у транспорті. Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.	Дослідження безпечних місць салону транспорту. Аналіз правил поведінки у вестибюлі та на ескалаторі метрополітену. Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у вагоні метро. Знайомство з засобами безпеки у транспорті. Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті. Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ (5 годин)		
Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу. Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час. Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації. Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети . Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього . Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.	Мотивація до навчання. Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання. Керування часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування. Умови успішного навчання. Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.	Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. З'ясування очікувань від навчання. Самооцінювання здібностей і схильностей. Розпізнавання «крадіїв часу». Створення розпорядку робочого і вихідного дня. Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних). Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять. Перегляд мультфільму «Учись учитися». Аналіз тверджень про виконання домашнього завдання.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.	Вчимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.	Дослідження можливостей для самонавчання. Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації. Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування. Самооцінювання навчального поступу.

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт,		Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги при спортивних травмах. Дослідження наслідків малорухливого способу життя. Виконання вправ «7 днів руху».

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.	Рухова активність. Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів. Корисний відпочинок. Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я. Профілактика «шкільних» хвороб Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзак.	Яку спортивну секцію обрати. Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення. Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров'я. Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзак. Створення пам'ятки «Карантин». Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.	Обговорення дій, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров. Створення пам'ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування».

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності .		Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі. Дослідження унікальності кожної

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо). Вирізняє ознаки доброчинності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги. Пояснює значення волонтерства. Виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі). Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами.	Ми – особливі. Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками. Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні. Бути людиною. Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує.	людини. Обговорення байки Крилова «Лебідь, Щука і Рак». Моделювання невербального висловлювання і розпізнавання емоцій. Тренінг висловлювання емоцій за допомогою «Я-повідомлення», емотиконів, тощо. Аналіз повідомлення з емотиконами. Моделювання умінь надавати допомогу іншим людям, тваринам, протидії жорстокого поводження з тваринами. Створення пам'ятки безпечної поведінки з тваринами. Ознайомлення з переліком заборонених продуктів для собак і котів. Дослідження сайту фонду Harpu Paw.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Джерела допомоги для тварин.	
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (9 годин)		
Демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі Бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту Застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування Виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу	Суспільні норми Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві. Умови ефективного спілкування. Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.	Аналіз шкільних правил. Мозковий штурм: «Права дитини». Аналіз понять «правило», «право», «права». Створення пам'ятки про права і обов'язки дитини. Обговорення ситуацій, коли люди дотримувалися чи не дотримувалися моральних норм. Відпрацювання навичок вербального і невербального спілкування, уміння слухати і говорити. Моделювання ситуацій щодо уникання непорозумінь. Дослідження інформації «Щирість і тактовність», «Доброзичливість і гарні

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	Як відстояти себе. Стили спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки. Спілкування з дорослими. Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді. Спілкування з однолітками. Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.	манери». Робота в групах: «Дослідження ознак і наслідків пасивної, агресивної та упевненої поведінки». Відпрацювання навичок упевненої поведінки. Моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, психолога за телефонами довіри. Виконання тесту «Чи порушую я особисті кордони інших людей?» Створення міні-лепбука кола спілкування. Складання інтелект-карти: «Кола підтримки». Мозковий штурм: «Справжній друг». Моделювання ситуацій протидії булінгу/кібербулінгу. Виконання тесту «Який я друг/подруга?» Читання та обговорення переваг дружби.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
		Вправа «Рука допомоги». Перегляд та обговорення відео про кібербулінг. Виконання тесту «Кібербулінг».
РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (9 годин)		
Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я . Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг	Профілактика пожеж . Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі. Дії під час пожежі. Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів	Проведення досліду зі свічкою. Створення інтелект-карти «Трикутник вогню». Обстеження пожежної безпеки своєї оселі (разом з дорослими). Розпізнавання горючих, важкогорючих та негорючих речовин й матеріалів. Перегляд та обговорення відео про виготовлення паперу з опалого листя. Аналіз причин виникнення пожеж у побуті. Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.	дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи. Безпека вдома. Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства. Безпека надворі. Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).	Відпрацювання навичок евакуації з оселі і приміщення школи. Обстеження безпеки своєї оселі разом із дорослими членами родини. Створення пам'ятки на випадок небезпечної ситуації з контактними телефонами батьків (опікунів), родичів, сусідів. Дослідження місць підвищеної небезпеки у своєму населеному пункті (мікрорайоні). Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. Обговорення правил спілкування із незнайомцями. Аналіз поведінки героїв казок, коли порушення правил п'яти «НЕ» призвело до негативних наслідків.

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	Стихійні лиха. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку. Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.	Перегляд відео про незнайомців, які намагаються заговорити з дітьми. Моделювання навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, грози. Аналіз малюнка «Хто наражається на небезпеку під час грози?» Ознайомлення з інформацією про повені і паводки. Моделювання навичок безпечної поведінки під час підтоплення. Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару. Створення пам'ятки «Безпечна поведінка на воді».
РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ (2 години)		
Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й	Земля – наш спільний дім. Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи	Аналіз інфографіки про вплив технічного прогресу на забруднення довкілля. Дослідження термінів розкладання сміття та шляхів

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
побутового походження. Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. Обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів. Відбирає ресурси для повторної переробки.	збереження природного середовища. Культура споживання. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сорткування та утилізація відходів.	зменшення забруднення довкілля. Дослідження способів повторного використання речей. Складання пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки.
РЕЗЕРВ, 3,5 години		