

Рівненський ліцей №28

Рівненської міської ради

**Навчальна програма**  
**«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»**

**7 клас**

**на 2025-2026 навчальний рік**

**Розроблено за модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Андрук Н. В., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 24.07.2023 № 883)**

Зміст навчальної програми забезпечує підручник: «Здоров'я, безпека та добробут» інтегрованого курсу для 7 класу закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.)

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

рішенням педагогічної ради школи

Протокол № 1 від 29.08.2025р.

Голова педагогічної ради \_\_\_\_\_ Ольга РЕБУТ

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 7 класу створена на основі модельних навчальних програми відповідного курсу, опублікованих на сайті МОН України за покликанням <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Sotsial.ta.zdorovyazberezh.osv.haluz.2023/04.08.2023/Zdorovya.bezp.ta.dobrobut.7-9%20klas.intehr.kurs.Vorontsova.ta.in.04.08.2023.pdf>

Зазначена модельна навчальна програма курсу ЗБД відповідає всім вимогам до модельної навчальної програми та містить детальний опис таких питань: нормативні підстави модельної програми; базові ідеї і особливості навчального курсу; мета і завдання курсу; наступність з початковою освітою; шляхи реалізації модельної і навчальних програм; узагальнений зміст курсу; цінності, на сприйняття яких спрямований курс; компетентності, на набуття яких спрямований курс; узагальнені результати навчання за курсом; принцип і методи викладання курсу; оцінювання за курсом; ефективність курсу; навчально-методичне забезпечення інтегрованого курсу ЗБД. Зазначені вимоги до навчальної програми інтегрованого курсу ЗБД, порівняно з відповідною модельною навчальною програмою, не змінилися. Навчальна програма курсу ЗБД уточнює модельну навчальну програму лише щодо кількості годин на вивчення курсу за кожною темою і розрахована на мінімальне навчальне навантаження (1 год. на тиждень). Навчально-методичне забезпечення до неї та до відповідних авторських підручників у вільному доступі за покликанням [http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt\\_ZBD](http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD)

### Оцінювання результатів навчання

Зміст, засоби й методи навчання мають бути спрямовані на досягнення, визначені Державним стандартом базової середньої освіти, й обов'язкових результатів навчання, яких учні мають досягнути в процесі навчання.

Основними видами оцінювання є формувальне, підсумкове та державна підсумкова атестація.

Формувальне оцінювання, або оцінювання в процесі навчання, передбачає використання різних форм (самооцінювання, взаємооцінювання (оцінювання роботи в групах / парах, під час захисту проєктів, оцінювання вчителем / учителькою з використанням карток, піктограм, вікторин, інтелект-карт, шкалювання тощо), що спрямовуються на відстеження особистісного розвитку учня / учениці. Окремі завдання для формувального оцінювання можуть бути диференційованими. Завдання для оцінювання добираються так, щоб можна було отримати об'єктивну інформацію про рівень досягнень учнями обов'язкових результатів навчання певної групи результатів (далі – ГР) освітньої галузі: . Уникання загроз для життя власного та інших осіб, прийняття рішень з користю для власної та громадської безпеки (ГР1); Група результатів 2. Здоров'я. Турбота по особисте здоров'я. Аргументований вибір здорового способу життя. (ГР2); Група результатів 3. Добробут. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення (ГР3).

Тематичне оцінювання є обов'язковим. Його можна проводити за потреби для отримання інформації про рівень досягнень очікуваних результатів учнів із певної теми, розділу.

Підсумкове оцінювання має на меті оцінити якість навчання. Воно здійснюється періодично. Кількість підсумкових робіт встановлює вчитель / учителька самостійно. Підсумкові роботи можуть охоплювати один, декілька або всі групи результатів громадянської та історичної освітньої галузі, визначені в Державному стандарті базової середньої освіти. Підсумкове оцінювання здійснюють із урахуванням Загальних критеріїв оцінювання результатів навчання здобувачів освіти відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти та Критеріїв оцінювання за освітніми галузями результатів навчання здобувачів освіти відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти (у частині громадянської та історичної освітньої галузі), що затверджені наказом МОН від 02.08.2024 № 1093

(<https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-otsiniuvanniarezultativ-navchannia>). Під час підсумкового оцінювання за семестр вчитель / учителька може провести комплексну підсумкову роботу (КПР) або окремі підсумкові роботи для кожної групи результатів (ГР1, ГР2, ГР3).

## РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (9 год)

| Очікувані результати навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Пропонований зміст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Види початкової діяльності                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Складає алгоритм дій в небезпечних ситуаціях на основі знань власного досвіду [9 СЗО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному й природному довкіллі [9 СЗО 1.1.1-1].</p> <p>Досліджує й оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я й безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек [9 СЗО 2.1.1-1].</p> <p>Оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2].</p> <p>Обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) [9 СЗО 2.1.1-3].</p> | <p><b>Безпека життєдіяльності</b></p> <p>Безпека, небезпек. Види ризику. Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека у природному середовищі. Небезпеки соціального середовища. Ризики техногенного середовища. Що таке фейк.</p> <p><b>Надзвичайні ситуації воєнного характеру.</b></p> <p>Надзвичайні ситуації. Воєнний стан в Україні. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Екологічні наслідки війни в Україні. Хімічна безпека. Оповіщення про загрози: «Увага всім!», «Повітряна</p> | <p>Оцінювання ризиків в небезпечних ситуаціях.</p> <p>Обговорення байки Езопа «Лев і Лисиця, як ілюстрації принципу безпечної життєдіяльності. Мозковий штурм «Переваги недоліки технічного прогресу». Розпізнавання фейків з допомогою штучного інтелекту.</p> <p>Дослідження інфографіки про особливості воєнного стану в Україні. Перегляд презентації про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок дій і заповнення бланку. Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення. Виконання алгоритму дій у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога».</p> |

Розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження[9 СЗО 2.2.1-2]. Визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей (компетенції)[9 СЗО 1.3.1-1].

Ідентифікує способи можливості долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації [9 СЗО 1.3.1-2].д користується попередженнями й інструк-ціями про безпеку[9 СЗО 1.1.1-3]. 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].

Використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях[9 СЗО 2.4.1-1].

Діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру[9 СЗО 2.4.1-4].

демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських Дослідження вмісту екстреного рюкзака.

тривога», «Хімічна небезпека». Правила евакуації. Види укриттів. **Загрози від вибухонебезпечних предметів** Замінованість території України. Вибухонебезпечні предмети. Якщо побачили підозрілий предмет. Де ховаються вибухонебезпечні предмети. Моделювання взаємодії з рятувальними службами. Де щеможна навчатися мінній безпеці.

### **Безпека на дорозі**

Безпека пішоходів. Безпека велосипедистів. Як безпечно об'їхати перешкоду. Безпечні поїздки на електросамокаті. Поведінка пасажирів громадського транспорту. Рух через залізничні переїзди. Безпека пасажирів вантажного автомобіля. Небезпечний вантаж. Вантаж, що виступає.

### **Дорожньо-транспортні пригоди.**

Перегляд і обговорення відео про види укриттів.

Дослідження інтерактивної мапи замінованих територій на сайті ДСНС. Перегляд і обговорення відео про мінну безпеку. Вивчення алгоритму дій, в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами. Робота в парах: моделювання ситуацій з рятувальними службами. Практична робота з сайтом «Суперкоманда проти мін».

Групова робота «Безпека пішоходів». Складання пам'ятки про правила для велосипедистів. Створення власних правил для транспортних засобів на електричній тязі. Групова робота «Безпека пасажирів». Виконання вправи на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду. Робота в групах «Перевезення вантажу» .

місцях і у разі потреби звертається по допомогу дорослих [9 СЗО 2.4.1]

Види ДТП. Як розвиваються події під час ДТП. Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП. Захисні положення пасажирів. Захисний шолом. Дії свідків ДТП.

### **Пожежна безпека у громадських приміщеннях**

Навчання пожежної безпеки у школах. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях. Поведінка під час пожежі в громадському приміщенні.

### **Психологічна стійкість і допомога при стресах**

Психологічна стійкість. Вживання в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Долаємо стрес.

Робота у групах «Засоби захисту, які знижують ризики травмування»

### **Перша домедична допомога при травмах**

під час ДТП». Гра «Дорожній рух». Розв'язування кросворду для перевірки отриманих знань. Тренування приймати захисні положення під час наїздів і зіткнень.

Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у громадському закладі. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. Перегляд і обговорення відео про правила поведінки під час пожежі в приміщенні.

Робота в групах «Поведінка в екстремальних ситуаціях». Аналіз історій виживання. Демонстрація прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Перегляд і обговорення циклу мультфільмів «Шлях супергероя».

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Коли потрібно викликати екстрену медичну допомогу. Перша домедична допомога рятує життя. Перша домедична допомога при невеликих ранах, забиттях і вивихах, при розривах сухожиль і зв'язок, при кровотечах, переломах. Перша домедична допомога при термічних опіках. Перша домедична допомога при переохолодженні та/або відмороженні.                                            | Відпрацювання алгоритму «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, кровотечах, опіках, переохолодженні та/або відмороженні.                                                                                                                               |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (4 год)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному й природному довкіллі [9 СЗО 1.1.1-1].</li> <li>- 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].</li> <li>- Розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення [9 СЗО 4.3.1-2].</li> </ul> | <p><b>Цілісність здоров'я</b><br/>Здоров'я людини. Чинники впливу на здоров'я. Шкала рівня здоров'я. Потреби та здоров'я. Чому важливо дбати про свої потреби.</p> <p><b>Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я</b><br/>Звичкита спосіб життя. Корисні та шкідливі звички. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку. Орієнтовний план зміни небажаної звички.</p> | <p>Мозковий штурм «Бути здоровим - це ...». Робота в групах «Чинники впливу на здоров'я». Самооцінювання рівня здоров'я. Заповнення таблиці особистих потреб.</p> <p>Робота в групах «Хіт-парад звичок». Інтерактивна вправа на розпізнавання звичок. Читання і обговорення байки Езопа «Жабки». Практична робота «Зміна небажаної звички».</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переконаливо презентує свої (спільні) ідеї іншим у різний спосіб (зокрема з використанням цифрових засобів) [9 СЗО 4.7.1-3].</li> <li>- Установлює емоційний контакт у групі [9 СЗО 4.7.1-4].</li> <li>- Корегує власні цілі, зважаючи на цілі й інтереси групи [9 СЗО 4.7.1-5]</li> <li>- Критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання [9 СЗО 4.5.1-3]</li> </ul> | <p><b>Здоров'яї спосіб життя</b><br/>Правила здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Життєві навички та здоров'я. Обираємо здоровий спосіб життя. Складаємо план здорового способу життя.</p> <p><b>Профілактика захворювань</b><br/>Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Правила запобігання захворюванням На особистому рівні. Профілактика Неінфекційних захворювань. Громадське здоров'я. Та неінфекційні захворювання. Користь від хвороби.</p> | <p>Дослідження переваг здорового способу життя.<br/>Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя. Робота в групах «Вплив життєвих навичок на здоров'я». Складання плану здорового способу життя.</p> <p>Мозковий штурм: «Види захворювань»<br/>Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини»<br/>Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 гоД)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку [9 СЗО 2.3.1-2].</li> </ul> | <p><b>Складові та ознаки фізичного здоров'я</b><br/>Складові фізичного здоров'я. Фізичний розвиток підлітків. Показники фізичної форми. Самооцінка фізичної форми.</p> <p><b>Рухова активність</b></p> | <p>Робота в групах «Складові здоров'я». Мозковий штурм «Риси зовнішності людини». Визначення індивідуальних показників фізичної форми.</p> <p>Інтерактивна вправа «Види рухової активності». Робота в групах «Вигоди</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





- Керує власною поведінкою для збереження здоров'я й добробуту (власного та інших осіб) [9СЗО2.4.1-5]
- Обстоює переваги здорового способу життя для збереження здоров'я й особистого добробуту[9СЗО3.1.1-1].
- Застосовує формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки й моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3].
- Володіє техніками підтримки й відновлення життєвих ресурсів[9 СЗО3.4.1-4]
- Дотримується санітарно-гігієнічних правил і норм особистої й суспільної поведінки[9 СЗО 2.4.1-3].

Рухі здоров'я. Піраміда рухової активності. Харчування та енерговитрати. Харчова піраміда. Контроль за масою тіла - профілактика ожиріння.

### **Особиста гігієна**

Складові особистої гігієни. Піраміда особистої гігієни. Будова шкіри. Функції шкіри. Гігієнічні процедури. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Проблеми шкіри. Як позбутися вугрів. Догляд за шкірою.

### **Біологічні ритми та здоров'я**

Біологічні ритми. Біологічні ритми та здоров'я. Біоритми та працездатність людини. Значення сну в юнацькому віці. Піраміда відпочинку. Як розпланувати час. від рухової активності». Виготовлення плакату «Користь від руху». Робота в групах «Групи продуктів».

Обговорення важливості дотримання правил особистої гігієни. Інтерактивний кросворд «Будова і

функції шкіри».

Визначення типу шкіри. Робота в групах «Що впливає на здоров'я шкіри». Вибір косметичних засобів з урахуванням віку та типу шкіри.

Робота у парах «Який у мене біоритм?»  
Бесіда «Біоритми і здоров'я».  
Складання плану на тиждень.

#### **РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (6 гоД)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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 [9СЗО 3.2.1-3]</p> <p>Застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації . [9 СЗО 1.3.2-1].</p> <p>Поводиться впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних життєвих ситуації [9 СЗО 1.3.2-2]. Обирає й допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації [9 СЗО 1.3.2-3] Виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту [9 СЗО 4.7.1-2]. Дотримується чинних правил комфортного співіснування, розробляє на їхній основі власні[9 СЗО 4.8.2-1].</p> | <p><b>Психічний і духовний розвиток</b> Час змін. Особливості емоційного та інтелектуального розвитку підлітків. Зміна потреб і духовний розвиток. Життєві цінності і здоров'я.</p> <p><b>Психологічна рівновага і здоров'я</b> Відчуття, емоції, почуття. Почуття і здоров'я. Емоції та інтелект. Емоції та вміння приймати рішення. Культура вияву почуттів. Я-повідомлення. Психологічна рівновага та її ознаки.</p> <p><b>Як реагувати на зміни та критику</b> Самооцінка. Час стрімких змін. Статеве дозрівання. Строки та темпи статевого дозрівання. Що робити із заниженою самооцінкою. Як ставитися до критики. Тренуємося підвищувати самооцінку.</p> <p><b>Стрес і здоров'я.</b> Поняття стресу. Види стресу. Ефект самопідтримання стресу. Хронічний стрес і емоційне вигорання.</p> | <p>Дослідження джерел художньої літератури, які стосуються особливостей підліткового віку. Складання списку найважливіших цінностей. Обговорення притчі про життєві цінності.</p> <p>Перегляд і обговорення мультфільму про емоційні реакції. Текст на визначення свого рівня емоційного інтелекту. Розігрування діалогів, використовуючи «Я-повідомлення». Оцінка свого психологічного добробуту.</p> <p>Інтерактивна вправа «Види самооцінки».</p> <p>Індивідуальна вправа «Що можна, а щоне можна змінити в собі».</p> <p>Читання і обговорення притчі «Віслюк». Проєкт самовдосконалення.</p> <p>Мозковий штурм «Чинники стресу». Перегляд і обговорення відео про стрес. Аналіз фізичних та емоційних</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Керування стресом. Фізичні способи контролю за стресом. Емоційні способи керування стресом. Самодопомога пристресі.</p> <p><b>Конфлікти та здоров'я</b><br/>Конфлікти. Стадії розвитку конфліктів. Шість кроків до залагодження конфліктів.</p> | <p>способів керування стресом. Алгоритм вибору способів зниження рівня стресу.</p> <p>Читання і обговорення притчі «Давня мрія». Вправа на визначення конфліктогенів. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (5 гоД)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дотримується правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір [9 СЗО 4.8.1-2].</p> <p>Обстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне од інших) сприйняття дійсності [9 СЗО 1.2.1-1]</p> <p>Виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації [9 СЗО 4.8.1-3].</p> <p>Виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає способи протидії насиллю й цькуванню й ресурси</p> | <p><b>Соціальні чинники здоров'я</b><br/>Соціальне середовище. Держава на захисті прав дітей і молоді. Роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді.</p> <p><b>Вплив цифрового середовища на людину</b><br/>Цифрова революція. Вплив ЗМІ на людину, її здоров'я та безпеку. Реклама і критичне мислення. Етапи</p> | <p>Групові роботи «Що у соціальному середовищі сприяє і що загрожує безпеці і здоров'ю людей». Перегляд і обговорення відео про права дитини. Дослідження джерел медичної та психологічної допомоги для молоді. Мозковий штурм «Для своєї громади ми можемо...».</p> <p>Вправа «Мій цифровий слід». Групові роботи «Створення газетної рубрики або блогу про школу». Заповнення бланку «Критичний аналіз реклами». Дослідження і</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>для повідомлення про виявлені випадки [9 СЗО 1.2.1-2].</p> <p>Обґрунтовує наслідки й шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я [9 СЗО 2.2.1-4] визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) [9 СЗО 2.2.1-5]</p> | <p>критичного аналізу інформації. Залежність від гаджетів. Протидія кіберзлочинам. Інформаційна гігієна.</p> <p><b>Неінфекційні захворювання; профілактика</b></p> <p>Хвороби цивілізації. Куріння ірак. Профілактика цукрового діабету. Профілактика серцево-судинних захворювань. Алергія. Наркотики - державна проблема.</p> <p><b>Інфекційні захворювання, що набули соціального значення.</b></p> <p>Найпоширеніші інфекційні захворювання. Основні факти про ВІЛ/СНІД. Туберкульоз. Діагностика і лікування туберкульозу. Профілактика шляхом щеплень. Запобігання ВІЛ/СНІДУ й туберкульозу на державному рівні. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДУ. Стигма і дискримінація віл-позитивних.</p> | <p>обговорення статті про інформаційну гігієну.</p> <p>Перегляд і обговорення відео про правила кібербезпеки.</p> <p>Дослідження місць, де заборонено курити. Робота в групах «Профілактика серцево-судинних захворювань, профілактика алергії». Дослідження за допомогою інтернет-джерел, зокрема СІаіСІРТ найбільш поширених алергенів.</p> <p>Перегляд і обговорення відео про коронавірус. Бесіда «Діагностика і лікування туберкульозу». Дослідження деяких статей Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ». Обговорення теми про стигму і дискримінацію людей з ВІЛ/СНІДом.</p> |
| <p><b>РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (4 гоД)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дотримується чинних правил комфортного співіснування, розробляє на їхній основі власні [9 СЗО 4.8.2-1].</li> <li>- Етично поводить з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин [9СЗО 4.8.2-2]</li> <li>- Аналізує вплив культури, мистецтва, народних традицій на формування безпеки, здоров'я й добробуту [9 СЗО 3.3.1-4</li> <li>- Вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, спираючись на особливості власного організму [9СЗО 4.1.1-2].</li> <li>- Пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки й добробуту суспільства [9 СЗО 3.3.1-1].</li> <li>- Визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське й особисте здоров'я [9СЗО 3.3.1-2].</li> <li>- визначає потребу витрат часу на різні види діяльності [9 СЗО 4.6.1-4]</li> </ul> | <p><b>Громадський добробут</b><br/>Складові громадського добробуту. Громадський добробут і здоров'я. Економічний розвиток та екологічна свідомість громадян. Можливості для розвитку та самореалізації громадян. Значення освіти.</p> <p><b>Особистий добробут</b> Потреби людини й добробут. Складові особистого добробуту. Якість життя. Спосіб життя і добробут. Самореалізація особистості. На шляху до добробуту.</p> <p><b>Уміння вчитися</b><br/>Умови ефективного навчання. Канали сприйняття інформації. Активне навчання. Планування часу. Прийоми ефективного читання. Як допомогти своїй пам'яті. Розвиток творчого мислення. Навчання і штучний інтелект</p> | <p>Дискусія «Що впливає на добробут і здоров'я громади».</p> <p>Виготовлення плакату, брошури або соціального поста, що роз'яснює важливість екологічної свідомості. Перегляд і обговорення відео про конкурс шкільних ініціатив.</p> <p>Оцінка важливості кожної складової добробуту.</p> <p>Робота в парах «Як аспекти вашого способу життя впливають на ваш добробут.</p> <p>Вправа на визначення провідного каналу сприйняття інформації. Аналіз мнемонічних технік, прийомів ефективного навчання. Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання.</p> |
| РЕЗЕРВ (3 год)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |