

Міністерство освіти і науки України

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5–9 класи

Програма для загальноосвітніх навчальних закладів

Укладачі програми (2012 р.): Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. Л. Москаленко,
В. В. Дерев'янко, В. С. Пономаренко, Н. М. Поліщук, С. С. Фіцайло

Над оновленням програми (2017 рік) працювали: О. І. Шиян, Т. Г. Боса, О. А. Спірке,
О. І. Шаповал

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму розроблено на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016 р.).

Мета базової загальної середньої освіти: розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу й відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати й відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання в реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань та здатності визначати й обґрунтовувати власну життєву позицію.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в навчальний процес загальноосвітньої школи, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Для реалізації означеної мети завданням предмету «Основи здоров'я» є розвиток самозарадності учнів через особисту та культурну ідентифікацію, активну громадянську позицію, підприємництво, відповідальність за навколишнє середовище, добробут та стабільність у майбутньому, а також через розуміння критеріїв життя крізь призму фізичного, психічного, духовного та соціального розвитку.

Роль навчального предмета «Основи здоров'я» у формуванні компетентностей

	Ключові компетентності	Компоненти
1	Спілкування державною (і рідною — у разі відмінності) мовами	Уміння: - усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення добробуту, здоров'я та безпеки; - обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення Ставлення: - ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу Навчальні ресурси: - проведення роботи в групах, опитування думок, мозковий штурм, аналіз ситуацій (використання історій, легенд, притч, казок, науково-популярних текстів)
2	Спілкування іноземними	Уміння:

	мовами	- спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я та безпеки; - правильно застосовувати іноземні терміни; - використовувати попередження іноземною мовою про небезпеку; - розрізняти маркувальні знаки та позначення на пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження Ставлення: - шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації; - усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами Навчальні ресурси: - інтерактивне спілкування; - робота з іноземними текстами як джерелами інформації; - опрацювання термінів з використанням інтернет-ресурсів, словників, глосаріїв; - участі в міжнародних проектах (наприклад, Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю)
3	Математична компетентність	Уміння: - застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань та життєвих ситуацій Ставлення: - усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних соціальних сферах та побуті Навчальні ресурси: - соціально-ігрові проекти, моделювання соціальних ситуацій, використання математичних методів на практичних заняттях (здійснюють експрес-оцінку та моніторинг здоров'я, розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енерговитрат організму)
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях	Уміння: - застосовувати знання з природничих наук (біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення добробуту, здоров'я і безпеки; - установлювати причинно-наслідкові зв'язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати

		соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі Ставлення: - відповідальність за власну діяльність у природі; - ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлювальних технологій; - екологічно доцільна поведінка Навчальні ресурси: - створення еколого-соціальних проектів; - дослідження залежності стану здоров'я від природних і технологічних чинників (аналіз складу харчових продуктів тощо); - моделювання ситуацій впливу природного й техногенного середовища на здоров'я та безпеку людини
5	Інформаційно-цифрова компетентність	Уміння: - отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та безпеки; - безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті; - аналізувати, порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент Ставлення: дотримання етики спілкування в інформаційних мережах, усвідомлення користі та загрози у використанні ІКТ та соціальних мереж Навчальні ресурси: - застосування ІКТ для підготовки презентацій власних проектів; - створення веб-сторінок і сайтів для комунікації та реалізації проектів щодо добробуту, здоров'я та безпеки; застосування комп'ютерних програм у дослідженнях, практичних роботах, проектах
6	Уміння вчитися впродовж життя	Уміння: - визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання; - раціонально планувати час; -здійснювати самооцінювання та самоконтроль Ставлення: - виявляє стійку мотивацію та інтерес до навчання; - усвідомлена потреба у навчанні протягом життя; - впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення добробуту, збереження здоров'я, безпеки Навчальні ресурси: розробка індивідуальних освітніх маршрутів, що враховують індивідуальний

		стиль навчання, передбачають раціональне планування часу, рефлексію й оцінювання результатів
7	Ініціативність і підприємливість	Уміння: - втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій; - досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони Ставлення: - усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я; - ставлення до добробуту та безпеки як до ознак підприємливості; - демонструє позитивний світогляд у поведінці; - ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду Навчальні ресурси: - проживання змодельованих ситуацій; - ігри-стратегії, спрямовані на формування здатності брати на себе відповідальність; - діалоги та рефлексивні вправи; - вправи на виявлення професійних схильностей
8	Соціальна (А) та громадянська (Б) компетентності	Уміння (А): -працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту; - конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття; - висловлювати різні погляди; - долати стрес, розчарування; -чітко розмежовувати приватну та професійну сферу Ставлення (А): - виявляє позитивне ставлення до співпраці, асертивності; - зацікавлене ставлення до соціоекономічного розвитку та міжкультурної комунікації; - цінує розмаїття поглядів і поважає себе та інших Навчальні ресурси: У груповій роботі, дискусіях, моделювання та розв'язання соціальних ситуацій, тренінги Уміння (Б): - реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки в щоденних ситуаціях Ставлення (Б): - повага до прав людини;

		- громадянська відповідальність за особистий і суспільний добробут; - демократична культура. Навчальні ресурси: ситуаційні вправи, проблемні ситуації, проекти, спрямовані на усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини.
9	Обізнаність і самовираження у сфері культури	Уміння: - здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, хто поруч; - застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері добробуту та здоров'я; - застосовувати творчі здібності та життєві навички у різних професійних середовищах Ставлення: - усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі; - ціннісне ставлення до навколишнього світу й до самих себе; - усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту; - споживча та медіакультура Навчальні ресурси: полілоги, спрямовані на аналіз впливу сім'ї, традицій, суспільних та економічних чинників, культурної спадщини, традицій на ставлення людства до здоров'я, добробуту та безпеки; порівняння минулих та сучасних культурних традицій.
10	Екологічна грамотність і здорове життя.	Уміння: - встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади; - діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу; - визначати взаємозв'язок складників здоров'я; дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності; - аналізувати вплив способу життя на добробут і безпеку (особисту і громадську) Ставлення:

		- ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я та добробуту та безпеки людини і спільноти; - відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей Навчальні результати: - ігри-імітації та ігри-вправи, що моделюють життєві ситуації та забезпечують холістичний підхід до формування життєвих навичок та усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здоров'я інших та навколишнього середовища
--	--	--

Такі ключові компетентності, як вміння вчитися, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна та громадянська компетентності можуть формуватися відразу засобами всіх навчальних предметів і є метапредметними. Виокремлення в навчальних програмах таких інтегрованих змістових ліній, як **«Екологічна безпека та сталий розвиток»**, **«Громадянська відповідальність»**, **«Здоров'я і безпека»**, **«Підприємливість і фінансова грамотність»** спрямоване на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток» (Т-1)** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля й розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Предмет **«Основи здоров'я»** орієнтує учнів на відповідальне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я, добробуту та безпеки людини і спільноти; сприяє розвитку екологічно доцільного мислення і поведінки як складової формування здорового способу життя; навчає учнів встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом та безпекою громади; поглиблює розуміння міжнародного екологічного права, екологічного законодавства України, інформаційного суспільства та сталого розвитку.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність» (Т-2)** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Предмет **«Основи здоров'я»** орієнтує учнів на громадянську відповідальність за особистий і суспільний добробут, здоров'я і безпеку; повагу до прав людини; сприяє усвідомлення ідей демократичного громадянства як засади досягнення добробуту, поваги до прав людини, розвиває уміння реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека» (Т-3)** прагнуть сформувати учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище. При викладанні предмета **«Основи здоров'я»** ця наскрізна тема є провідною та розкривається на всіх уроках в 5-9 класах.

Змістова лінія «**Підприємливість і фінансова грамотність**» (Т–4) націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Предмет «Основи здоров'я» має значний потенціал для формування такої ключової компетентності розвитку особистості, як підприємливість, орієнтує учнів на усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я; ставлення до збереження і зміцнення здоров'я як до ознаки підприємливості. Обов'язковими та вкрай корисними для формування підприємливої компетентності є виконання практичних робіт у вигляді проєктів, зокрема таких як «Проект самовиховання» та «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації».

Інтегрований предмет «Основи здоров'я» передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та відповідального ставлення до особистого здоров'я та здоров'я тих, хто поруч.

Мета інтегрованого предмета: формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки.

Завдання предмета «Основи здоров'я»:

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення всіх складових здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання визначено розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за життя і здоров'я своє та оточуючих.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

- 1) Здоров'я людини.
- 2) Фізична складова здоров'я.
- 3) Психічна й духовна складові здоров'я.
- 4) Соціальна складова здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку та розвиток людини, їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному й техногенному середовищі.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

*Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я. Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчальних занять відповідної тематики. Знаком * позначено вправи, які слід виконувати не лише в класі, а й удома з допомогою батьків. Знаком ** позначено практичні завдання, які рекомендовано проводити за межами класної кімнати.*

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові в підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, у яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмета «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я й розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага,

толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проєктах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

- Учні осмислюють і застосовують концепції щодо промоції добробуту, здоров'я і безпеки задля поліпшення життя людини і суспільства.
- Учні аналізують впливи суспільства, сім'ї, однолітків, культури, засобів масової інформації, технологій та інших чинників на вибір і практикування здорової безпечної поведінки;
- Учні використовують можливості доступу до вірогідної інформації, якісних товарів та послуг для підтримки добробуту, здоров'я і безпеки;
- Учні сприймають виклики, будують стосунки, демонструють навички міжособистісного спілкування;
- Учні застосовують навички прийняття рішень для збереження та забезпечення добробуту, здоров'я, безпеки.
- Учні практикують здорову безпечну поведінку, сприймають і дають собі раду з ризиками та розуміють вплив ризикованої поведінки.

Учні відстоюють інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту, безпеки та здоров'я.

Демонструють підприємницькі якості та поведінку свідомого споживача.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможливорює:

- 1) особистісно орієнтоване навчання;
- 2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно значимим матеріалом;
- 3) використання інтерактивних методів навчання;
- 4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;
- 5) роботу учнів з різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
- 6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
- 7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- 8) залучення учнів до самооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- 9) багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
- 10) залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки

учнів у життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

- 1) підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я;
- 2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичної, соціальної, психічної і духовної);
- 3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

5 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
5	Розділ 1. Здоров'я людини		
	Знаний компонент Учні: називають: - принципи безпечної життєдіяльності; - порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію; - номери телефонів рятувальних служб; - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; - небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту; - правила поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - небезпеки, які можуть загрожувати пасажиром у переповненому транспорті; - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; - засоби безпеки пішохода Діяльнісний компонент Учні: наводять приклади безпечних і небезпечних ситуацій; пояснюють вплив способу життя на здоров'я;	Життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття ** • Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. * • Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію ** Безпека на дорозі Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажирів. Поведінка пасажирів при ДТП. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої	T-2

	<i>уміють:</i> - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію; - визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; - переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; - безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; - розшифровувати піктограми в метрополітені; - приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; <i>дотримуються</i> правил поведінки у громадському транспорті Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають:</i> - види пішохідних переходів та дорожні знаки, якими їх позначають; - дорожню розмітку; - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту; <i>пояснюють:</i> - небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; - перевагу руху транспорту екстрених служб	оглядовості ** • Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги * • Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці ** • Відпрацювання навичок поведінки у транспорті * • Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті	
5	Розділ 2. Психічна й духовна складові здоров'я		
	Знаннявий компонент <i>Учні:</i>	Уміння вчитися Рациональний розподіл часу.	

	<i>називають:</i> - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів; <i>уміють:</i> - складати розпорядок дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - використовувати різні прийоми навчання: - виявляти повагу до дорослих і однолітків; - протидіяти виявам неповаги у своєму середовищі Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> наводять приклади способів перепочинку під час занять; аналізують наслідки неорганізованості Ціннісний компонент <i>Учні:</i> розпізнають: - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця; - чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; <i>пояснюють:</i> - чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни; - різницю між емоціями та почуттями; - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує	Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи. Повага до себе та інших Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя «Мій розпорядок дня». • Відпрацювання навичок успішного навчання у класі. Відпрацювання навичок ефективного самонавчання (бібліотека, Інтернет, дистанційне навчання) ** • Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів	T-2
5	Розділ 3. Фізична складова здоров'я		
	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> називають: - переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування	Фізичні чинники здоров'я Принципи і методи загартовування. Рухова активність. Профілактика порушень постави і гостроти зору.	

	характеру; - засоби безпеки при заняттях спортом; - правила користування басейном; - способи допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід; <i>уміють:</i> - виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей; - розраховувати максимальну масу свого портфеля; - обирати засоби безпеки при катанні на роликівих ковзанах і роликівих дошках - надавати допомогу і самодопомогу при падінні та спортивних травмах; Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>аналізують:</i> - наслідки недосипання для здоров'я і навчання; - вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; <i>дотримуються</i> правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають:</i> - ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору; - ознаки перевтоми; активний і пасивний відпочинок; <i>пояснюють:</i> - методи зміцнення здоров'я; - небезпеку ігор на льоду	Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду. Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей. • Розрахунок максимальної маси портфеля * • Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самодопомоги при спортивних травмах ** • Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід ** • Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач, користування комп'ютером *	T-2
16	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я		
8	Знаннявий компонент	Тема 1. Соціальне благополуччя	T-4, T-2

	<i>Учні:</i> називають умови ефективного спілкування; Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> наводять приклади: - правил поведінки в школі; - реалізації дітьми своїх прав; порушень прав дитини; - обов'язків школярів у школі і вдома; - поведінки, яка сприяє дружбі; - ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків; <i>уміють:</i> - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими, у разі необхідності звертатися до них за допомогою; - протидіяти агресії і насиллю в учнівському середовищі Ціннісний компонент <i>Учні:</i> розпізнають: - вербальні та невербальні способи спілкування; - пасивну, агресивну й упевнену поведінку; - вияви насилля в учнівському середовищі; - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров; - небезпеки спілкування в Інтернеті <i>пояснюють</i> важливість реалізації прав дитини	Право на здоров'я Права дитини. Обов'язки учня і громадянина. Спілкування і здоров'я. Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я. Переваги упевненої поведінки. Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі. Безпека спілкування в Інтернеті Соціальна небезпека інфекційних захворювань. «Соціальна небезпека інфекційних захворювань та запобігання дискримінації людей, що мають (ВІЛ, туберкульоз, ОРВІ тощо)» Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Права та обов'язки дитини(створення пам'ятки) * • Відпрацювання навичок ефективного спілкування» ** • Безпека спілкування в Інтернеті ** • Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, інших дорослих • Аналіз витрат сім'ї під час хвороби ОРВІ одного з членів родини *	T-4 T-4 T-4 T-2 T-4
8			
	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> називають: - можливі способи проникнення зловмисників у дім; - чинники ризику під час перебування надворі без	Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі Пожежна безпека. Причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів	T-2

[illegible]

	наводять приклади: джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів; розпізнають небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні); пояснюють: - безпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті; - необхідність уникнення місць підвищеної безпеки надворі, можливого утворення натовпу; - до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями	сильного вітру, грози і підтоплення. • Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів * • Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі **	T-1 T-1
--	--	---	-----------------------

6 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
4	Розділ 1. Здоров'я людини		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - складові здоров'я; - види і чинники ризику для життя і здоров'я; Діяльнісний компонент Учні: уміють: - обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; - оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; - безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; - уникати кримінальних небезпек;	Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Активне довголіття Ризики і безпеки Поняття про ризик. Виправдані і невинуватені ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Навколишнє середовище і здоров'я Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Вплив техногенного середовища на здоров'я людини . Екологічні проблеми довкілля. <u>Соціальне середовище і здоров'я.</u>	T-2 T-2 T-1

	- обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна; <i>виявляють</i> активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі <i>демонструють</i> способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуації Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>наводять приклади:</i> - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - кримінальних небезпек для підлітків; <i>розпізнають:</i> - ознаки безпеки і небезпеки; - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; <i>пояснюють:</i> - вплив небезпеки, невинуватених ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; - дію природних чинників на здоров'я	<u>Захист від кримінальних небезпек.</u> Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. • Добір одягу за несприятливих погодних умов *. • Відпрацювання алгоритму дій в екстремальній ситуації. • Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. • Складання пам'яток захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)*	T-1 T-2, T-1 T-2 T-2
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - складові особистої гігієни; - складові харчових продуктів, джерела їх надходження; - особливості харчування у підлітковому віці; - принципи харчування для здоров'я;	Харчування і здоров'я Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці. Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних	T-4

	- чинники, що впливають на формування харчових звичок; - наслідки неправильного харчування; - причини і симптоми харчового отруєння Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>уміють:</i> - визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; - зберігати і споживати йодовану сіль; - аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; - запобігати харчовим отруєнням; - надавати допомогу і самодопомогу при харчових отруєннях; <i>дотримуються правил харчування для здоров'я та правил особистої гігієни</i> Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>наводять приклади ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога;</i> <i>розпізнають ознаки збалансованого харчування;</i> <i>пояснюють:</i> - небезпеку йододефіциту; - значення особистої гігієни	навантажень. Профілактика йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях Особиста гігієна Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту - Аналіз маркування харчових продуктів ** - Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни»* - Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях - Визначення збалансованості харчового раціону	T-1
6	Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я		
	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i>	Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка та	

	- обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; - протидіяти виявам агресії і насилля у своєму середовищі; <i>дотримується правил:</i> - спілкування з однокласниками і членами родини; - дружнього спілкування дівчат і хлопців Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають:</i> - ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; - стилі спілкування; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; - дружні, недружні і небезпечні компанії; - вияви фізичного і психологічного насилля; <i>пояснюють:</i> - особливості спілкування з дорослими й однолітками; - вплив конфліктів на здоров'я; - необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; - важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; - негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній	• Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях • Складання плану покращення міжособистісних стосунків *. • Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.	T-4 T-4
8	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; - основні причини виникнення пожеж; - переваги і недоліки різних типів вогнегасників;	Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека в побуті Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії. Пожежна безпека оселі	T-1, T-2

- ознаки виникнення аварії на підприємстві; - правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; - види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях; - основні складові домашньої аптечки та їх призначення; <i>пояснюють:</i> - зміст поняття «трикутник вогню»; - необхідність використання велосипедного шолома; - правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; - необхідність надання першої допомоги; <i>аналізують</i> наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді; <i>уміють:</i> - користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку; - організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; - перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; - застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж; - захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині; - обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; - добирати одяг для велосипедних прогулянок; - обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; - складати стислі та інформативні повідомлення	Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу. Проживання у промисловій зоні Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту. Безпека руху велосипедиста Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді. Поведінка в екстремальних ситуаціях Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії. Вивчення вмісту домашньої аптечки.* • Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі ** • Відпрацювання навичок безпечної поведінки при	T-1
--	--	------------

для рятувальників; - викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу; - адекватно оцінювати свої можливості і надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП Діяльнісний компонент Учні: розпізнають: - негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; - препарати побутової хімії за рівнем безпеки; - стадії пожежі і типи вогнегасників; - групи промислових об'єктів за наслідками аварій; - елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху; - сигнали маневрування велосипедистів; - ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; дотримуються правил: - користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; - пожежної безпеки; - дорожнього руху для пішохода, пасажирів, велосипедиста Ціннісний компонент Учні: наводять приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним.	небезпеці ураження електричним струмом та допомоги при ураженні електричним струмом.** • Моделювання допомоги при попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними • Оцінка загрози під'їзду до будинку спец автомобілів служби ДСНС Моделювання ситуації виклику рятувальних служб **	T-1 T-1 T-2
---	--	----------------------------------

7 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
	9	Розділ 1. Здоров'я людини		
		Знаннєвий компонент Учні: називають: - чинники впливу на здоров'я; - правила здорового способу життя; - причини хвороб; - шляхи проникнення інфекції; - принципи безпечної життєдіяльності; - види і рівні ризику; - вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; - дії свідків ДТП; - причини виникнення пожеж; - види паливних газів; - правила користування пічним опаленням; наводять приклади: - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; - засобів пожежогасіння Діяльнісний компонент Учні: уміють: - налаштовуватись на зміни у способі життя; - наводити аргументи на користь здорового способу життя; - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися	Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я. Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань. Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику. Безпека на дорозі Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням Пожежна безпека у громадських приміщеннях Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного	T-2, T-4 T-1, T-2, T-4 T-2 T-1, T-2 T-2

	підголівниками і пасами безпеки; - приймати захисні положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення; - користуватися засобами пожежогасіння Ціннісний компонент Учні: розпізнають: - ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки; - знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу; пояснюють: - вплив способу життя на здоров'я; - чому складно змінити звички; - значення життєвих принципів для здоров'я; - важливість взаємодії лікаря і пацієнта; - необхідність використання засобів безпеки в автомобілі	компоненту • Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя* • Оцінювання ризиків щоденного життя** • Моделювання поведінки пасажирів при ДТП. • Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.	T-1, T-2, T-4 T-1, T-4
4	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - ознаки підліткового віку; - чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; - основні функції шкіри; - поширені косметичні проблеми підлітків; наводять приклади: - фізичних вправ для прискорення росту; - косметичних засобів для підлітків; пояснюють: - виникнення косметичних	Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми Косметичні проблеми підлітків Чинники, що впливають на здоров'я шкіри та її функції. Особливості збереження здоров'я функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням типу шкіри. Догляд за шкірою і волоссям.	T-4

		проблем у підлітків; - негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри Діяльнісний компонент Учні: уміють: - визначати тип шкіри і волосся; - визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку; - складати доцільне меню для контролю за масою тіла; - захищати шкіру від несприятливих погодних умов; - користуватися косметичними засобами; - звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем; демонструють позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці Ціннісний компонент Учні: розпізнають основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання	Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. • Визначення типу шкіри і волосся. • Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри (проект)*	T-4
9	Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я			
		Знаннєвий компонент Учні: називають: - ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; - ознаки психологічної рівноваги; - чинники виживання в екстремальних ситуаціях; - способи керування стресами; - стадії розвитку конфліктів; - способи розв'язання конфліктів; - етапи конструктивного	Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я. Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних	T-4

	розв'язання конфліктів; <i>розпізнають:</i> - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>наводять приклади:</i> - прийомів для кращого запам'ятовування; - чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях; <i>пояснюють:</i> - роль цінностей у житті людини; - вплив самооцінки на поведінку людини; - ефект самопідтримки стресу; - вплив стресу на здоров'я; <i>уміють:</i> - аналізувати свою систему цінностей; - активізувати свої інтелектуальні здібності; - адекватно реагувати на критику; - приймати зважені рішення; - застосовувати техніки самоконтролю; - розпізнавати ознаки стресу; - знижувати загальне стресове навантаження; - запобігати розпалюванню конфліктів; - конструктивно розв'язувати конфлікти. Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>аналізують:</i> - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; - наслідки вживання стимуляторів для подолання	ситуація Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви.** • Відпрацювання навичок самоконтролю.. • Відпрацювання навичок планування часу • Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів. • Самодопомога та допомога при стресі. • Формування позитивної адекватної самооцінки	T-2 T-2, T-4 T-2, T-4 T-2
--	--	--	---

	виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>наводять приклади:</i> - позитивного і негативного впливу засобів масової інформації; - наслідків вживання наркотиків; положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; - протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях; <i>розпізнають:</i> - позитивні і негативні впливи соціального оточення; - стратегії комерційної реклами; - міфи і факти про наркотики; - ознаки наркотичної залежності; - психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; <i>пояснюють:</i> - зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; - небезпеку стигми і дискримінації; - зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу	служб для молоді, кабінетів довіри* • Створення реклами здорового способу життя) • Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями • Способи протидії негативному соціальному впливу	T-2 T-4 T-2
--	--	---	----------------------------------

8 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
6	Розділ 1. Здоров'я людини		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; наводять приклади: - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; розпізнають: - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; пояснюють: - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі Діяльнісний компонент Учні: уміють: - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; - виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і	На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі. Надзвичайні ситуації Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації ** • Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі • Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому	T-2 T-1, T-2 T-1 T-1

	рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; <i>дотримуються правил:</i> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>демонструють:</i> - особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях		
5	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	Знаннявий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - основні складові оздоровчих систем; - причини харчових отруєнь; <i>наводять приклади:</i> - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; <i>розпізнають:</i> - міфи і факти про дієти; - симптоми харчового отруєння Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>пояснюють:</i> - як формуються харчові звички; - принципи харчування для здоров'я;	Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях	

	- небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; уміють надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; дотримуються правил: - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів. Ціннісний компонент Учні: називають: - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування.		
5	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - стадії і завдання психосоціального розвитку особистості; - складові свого духовного розвитку; - структуру потреб людини; - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; - чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту; наводять приклади: - фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання; - принципів ефективного запам'ятовування,	Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього. Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту	Т-2, Т-4

	концентрації уваги; Діяльнісний компонент Учні: розпізнають рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди; уміють: - користуватися прийомами ефективного читання і замам'ятовування; - складати карти пам'яті; демонструють налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети. Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - біосоціальний характер формування особистості; - значення духовних потреб; - необхідність планувати своє майбутнє	• Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. • Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги • Вправи на розвиток пам'яті та уваги.	T-2
15	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я		
5	Знаннявий компонент Учні: називають шляхи інфікування ВІЛ та ПСШ та методи захисту; наводять приклади: - висловлення почуттів дружби, приязні, кохання; - бактеріальних та вірусних ПСШ Діяльнісний компонент Учні: розпізнають ситуації, що загрожують сексуальним насиллям; пояснюють: - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - причини утримання від ранніх статевих стосунків; уміють відмовлятися від небезпечних пропозицій;	Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків. Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ПСШ) та методи захисту від інфікування. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання алгоритму	T-2

	дотримуються правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності.	відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску. • Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького (створення пам'ятки)	Т-2
	Знаний компонент Учні: називають: - основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність; - заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла; - функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян; - права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп; наводять приклади: - зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності; - чинників техногенного впливу на довкілля; - способів очищення і доочищення питної води; - небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму Діяльний компонент Учні: розпізнають: - пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього	Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека на дорозі Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані Екологічна безпека Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. Соціальна безпека Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією. Захист від кримінальних небезпек. Самооборона та її межі. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і	Т-2,Т-1,Т-4

	руху; - безпечні джерела питної води; - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; <i>пояснюють:</i> - модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»); - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної безпеки на здоров'я; - правила поведінки у разі загрози пограбування, захоплення в заручники; <i>уміють:</i> - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла; - використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами; - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; <i>дотримуються:</i> - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом Ціннісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають:</i> - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; <i>пояснюють:</i> - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної безпеки на здоров'я	бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму Інформаційна безпека Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Визначення пріоритетів у дорожньому русі** • Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з транспортними засобами • Відпрацювання умінь уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань	T-2 T-2
--	--	---	-----------------------

(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
3	Розділ 1. Здоров'я людини		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; наводять приклади: - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров'я Діяльнісний компонент Учні: розпізнають ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; демонструють високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я; уміють: - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя.	Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Аналіз свого способу життя та особистих цілей • Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя	T-2 T-2
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		

	Знаннєвий компонент Учні: називають: - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; наводять приклади: - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур Діяльнісний компонент Учні: уміють: - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; дотримуються правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - переваги здорового способу життя; - значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров'я	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Моніторинг здоров'я Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.	
12	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я		
	Знаннєвий компонент Учні: називають: - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; наводять приклади:	Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація	T-2, T-4

- різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці Діяльнісний компонент Учні: уміють: - застосовувати прийоми самоконтролю; - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності; - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру. <i>розпізнають</i> ознаки активного і пасивного навчання Ціннісний компонент Учні: пояснюють: - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання; - залежність формування характеру від різних чинників;	Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.\ Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. Самовиховання характеру Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Самооцінка характеру. Проект самовиховання.* • Визначення індивідуального стилю навчання • Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації • Виявлення професійних схильностей • Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації» Екскурсія до центру зайнятості населення.	T-2, T-4 T-2, T-4 T-2, T-4 T-2, T-4
--	--	---

	- значення моральних цінностей у формуванні характеру.		
10	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я		
6	Знаннєвий компонент Учні: <i>називають:</i> - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; <i>наводять приклади</i> негативних наслідків ранніх статевих стосунків; Діяльнісний компонент Учні: <i>уміють:</i> - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; - протидіяти стигмі та дискримінації. Ціннісний компонент Учні:	Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді. Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компонента • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. • Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем	T-1, T-2, T-4
			T-2

	<i>пояснюють:</i> - роль родини у задоволенні потреб людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.	проживання • Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. • Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей	T-1, T-2
4	Знаннєвий компонент <i>Учні:</i> <i>називають:</i> - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; - основні пріоритети і сфери національної безпеки України; - сфери національної безпеки; - глобальні загрози, породжені діяльністю людини; <i>пояснюють:</i> - роль безпеки в ієрархії потреб; - взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки; - необхідність контролювати розвиток людства; - зміст поняття «сталий розвиток» людства; - значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально» Діяльнісний компонент <i>Учні:</i> <i>розпізнають</i> позитивні й негативні наслідки технічного прогресу; <i>уміють</i> оцінювати ризики	Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні • Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади **	T-1

для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; демонструють відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості Ціннісний компонент Учні: наводять приклади чинників впливу на рівень суспільної безпеки		
--	--	--