

Програма для загальноосвітніх навчальних закладів

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 -9 класи

загальноосвітніх навчальних закладів

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтегрований предмет «Основи здоров'я» передбачає розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього.

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:

- 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 усіх 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 має бути розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів, зокрема, збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, 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 своє життя і здоров'я.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

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

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини, їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному і 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 вдома з допомогою батьків.

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 у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмету «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправління, 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 проектах, 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.

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 уможлиблює:

- 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 із 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 в 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 (фізичній, соціальній, психічній та духовній);

3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

5 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	5	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Життя і здоров'я людини.</p> <p>Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя.</p> <p>Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. • Відпрацювання навичок вимірювання 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципи здорового способу життя і безпечної життєдіяльності; - порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію; - номери телефонів рятувальних служб; - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; <p><i>наводять приклади</i> безпечних і небезпечних</p>

	<p>температури тіла. *</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. <p>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.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої оглядовості. • Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги*. • Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці. • Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. • Розробка пам'ятки пасажирів громадського транспорту. • Моделювання поведінки пасажирів при аварії в громадському транспорті. 	<p>ситуацій;</p> <p><i>пояснюють</i> вплив способу життя на здоров'я;</p> <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні у небезпечну ситуацію; <p><i>називають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - види громадського транспорту; - 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 пасажирів у переповненому транспорті; - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; - засоби безпеки пішохода; - мінімальну безпечну відстань до автомобілів; <p><i>розпізнають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - види пішохідних переходів та дорожні знаки, якими їх позначають; - дорожню розмітку;
--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою; - небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 у метрополітені; - приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; <p><i>дотримуються</i> правил поведінки у громадському транспорті.</p>
	5	Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я	
		Уміння вчитися	Учні:

	<p>Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. 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.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя. ● Визначення індивідуальних особливостей сприйняття. ● Відпрацювання навичок активного слухання. ● Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи. ● Виконання вправ для розвитку самоповаги і 	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів; <p><i>наводять приклади</i> способів перепочинку під час занять;</p> <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця; - чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>аналізують</i> наслідки неорганізованості;</p> <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складати режим робочого і вихідного дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - виявляти повагу до дорослих і однолітків; - протидіяти виявам неповаги у своєму середовищі.
--	--	--

		поваги до інших людей. ● Відпрацювання навичок висловлювання почуттів.	
	5	Розділ 3. Фізична складова здоров'я	
		<p>Фізичні чинники здоров'я</p> <p>Принципи і методи загартовування.</p> <p>Рухова активність.</p> <p>Профілактика порушень постави і гостроти зору.</p> <p>Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду.</p> <p>Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну.</p> <p>Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей.* ● Розрахунок максимальної маси портфеля. ● Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самопомоги при спортивних травмах. ● Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід. ● Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач, 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру; - засоби безпеки при заняттях спортом; - правила користування басейном; - способи допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору; - ознаки перевтоми; активний і пасивний відпочинок; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципи загартовування; - небезпеку ігор на льоду; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наслідки недосипання для здоров'я і навчання; - вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; <p><i>уміють:</i></p>

	користування комп'ютером.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 самопомогу при падінні та спортивних травмах; <p><i>дотримуються</i> правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером.</p>
16	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
8	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Право на здоров'я</p> <p>Права дитини. Обов'язки учня і громадянина.</p> <p>Спілкування і здоров'я.</p> <p>Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я.</p> <p>Переваги упевненої поведінки.</p> <p>Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини.</p> <p>Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.</p> <p>Соціальна небезпека інфекційних захворювань.</p> <p>Поняття про туберкульоз і ВІЛ-інфекцію.</p> <p>Запобігання дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i> умови ефективного спілкування;</p> <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вербальні та невербальні способи спілкування; - пасивну, агресивну й упевнену поведінку;

	<ul style="list-style-type: none"> • Аналіз літературних джерел про права дитини. • Відпрацювання навичок ефективного спілкування. • Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих. 	<ul style="list-style-type: none"> - вияви насилля в учнівському середовищі; - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров; <p><i>пояснюють</i> важливість реалізації прав дитини;</p> <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими, у разі необхідності звертатися до них за допомогою; - протидіяти агресії і насиллю в учнівському середовищі.
8	<p>Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі</p> <p>Пожежна безпека.</p> <p>Умови і причини виникнення пожеж. Принципи запобігання та гасіння пожеж.</p> <p>Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.</p> <p>Дитина в автономній ситуації</p> <p>Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників.</p> <p>Інформаційна безпека в Інтернеті.</p> <p>Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації з незнайомцями.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - можливі способи проникнення зловмисників у дім; - чинники ризику під час перебування надворі без дорослих; - умови виникнення горіння; - причини виникнення побутових пожеж; - місця підвищеної небезпеки надворі; - види стихійних лих; - ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання, небезпеки, що загрожують плавцям; <p><i>наводять приклади</i>: джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;</p> <p><i>розпізнають</i> небезпечні місця у населеному пункті</p>

	<p>Безпечне довкілля</p> <p>Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p> <p>Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи.</p> <p>Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи. ● Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів. ● Обстеження безпеки своєї оселі*. ● Моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми. ● Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. ● Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. ● Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. ● Моделювання безпечної поведінки під час 	<p>(мікрорайоні);</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі; - повторно використовувати пластикові упаковки; - відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно; - гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом; - безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи; - захищати органи дихання від отруйних газів; - безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення; - виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів; - допомогти постраждалому при тепловому або
--	---	--

	<p>сильного вітру, грози і підтоплення.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів. • Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі. 	<p>сонячному ударі;</p> <p>- надавати першу допомогу потерпілим на воді; <i>дотримуються</i> правил безпеки удома й надворі, при користуванні Інтернетом, відпочинку на природі.</p>
--	--	--

6 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	4	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Життя і здоров'я людини</p> <p>Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я.</p> <p>Ризики і небезпеки</p> <p>Поняття про ризик. Виправдані і невинуваті</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові здоров'я; - види і чинники ризику для життя і здоров'я; <p><i>наводять приклади:</i></p>

	<p>ризиків. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації.</p> <p>Навколишнє середовище і здоров'я</p> <p>Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. ● Добір одягу за несприятливих погодних умов (ожеледиця, хуртовина, спека). ● Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні в екстремальну ситуацію. ● Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. ● Відпрацювання навичок захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)*. 	<ul style="list-style-type: none"> - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - кримінальних небезпек для підлітків; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки безпеки і небезпеки; - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив небезпеки, невинуватих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; - дію природних чинників на здоров'я; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; - оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; - безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; - уникати кримінальних небезпек; - обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна;
--	---	---

			<p><i>демонструють</i> способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях;</p> <p><i>виявляють</i> активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі.</p>
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	<p>Харчування і здоров'я</p> <p>Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці.</p> <p>Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Профілактика йододефіциту і діабету.</p> <p>Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p>Особиста гігієна</p> <p>Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою.</p> <p>Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз маркування харчових продуктів*. • Визначення збалансованості харчового 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові харчових продуктів, джерела їх надходження; - особливості харчування у підлітковому віці; - принципи харчування для здоров'я; - чинники, що впливають на формування харчових звичок; - наслідки неправильного харчування; - причини і симптоми харчового отруєння; <p><i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога;</p> <p><i>розпізнають</i> ознаки збалансованого харчування;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпеку йододефіциту; - значення особистої гігієни; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати збалансований харчовий раціон, 	

	<p>раціону*.</p> <ul style="list-style-type: none"> Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни» 	<p>калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зберігати і споживати йодовану сіль; - аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; - запобігати харчовим отруєнням; - надавати допомогу і самопомогу при харчових отруєннях; <p><i>дотримуються правил харчування для здоров'я та правил особистої гігієни.</i></p>
6	Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я	
	<p>Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток. Потреби людини, їх розвиток із віком. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.</p> <p>Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особливості психічного розвитку підлітків; - чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; - переваги адекватної самооцінки; - наслідки активного і пасивного куріння, зловживання алкоголем; - причини, з яких люди не курять, не вживають алкоголь; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - потреб людини ;

	<p>рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклами. Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям.</p> <p>Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Як ВІЛ не передається. Толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Проект самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети). ● Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички). ● Моделювання ситуації прийняття зважених рішень. ● Аналіз грошових витрат, пов'язаних з курінням. ● Аналіз соціальної і комерційної реклами. ● Моделювання ситуації відмови від вживання психоактивних речовин. ● Створення соціальної реклами з профілактики ВІЛ-інфекції. 	<p>- корисних і шкідливих звичок;</p> <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види самооцінки; - прості, щоденні і складні рішення; - позитивні й негативні соціальні впливи; - соціальну і комерційну рекламу; - перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; - ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; - вплив корисних звичок на здоров'я; - згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; - алгоритм прийняття зважених рішень; - необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; - вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; - відмінність між ВІЛ і СНІД; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поширені міфи про психоактивні речовини; - зміст і мету комерційної реклами; <p><i>уміють:</i></p>
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свої звички; - створювати план формування корисної звички; - критично аналізувати рекламні повідомлення; - відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; <p><i>виявляють</i> толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.</p>
15	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я		
7	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Спілкування і здоров'я</p> <p>Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування. Стилi спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я.</p> <p>Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі.</p> <p>Конфлікти і здоров'я</p> <p>Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів.</p> <p>Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.</p> <p>Стосунки з однолітками</p> <p>Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види стосунків, методи покращення стосунків; - способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стосунків в родині та з однолітками; - чинників розпалювання конфліктів; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>пояснюють:</i></p>	

	<p>небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги і недоліки різних стилів спілкування; - свої стосунки з іншими людьми; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; - уникати непорозумінь у спілкуванні; - толерантно ставитися до смаків і поглядів інших; - розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; - обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; - протидіяти виявам агресії і насилля у своєму середовищі; <p><i>дотримується правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спілкування з однокласниками і членами родини; - дружнього спілкування дівчат і хлопців.
--	--	--

8	<p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</p> <p>Безпека в побуті Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p> <p>Проживання у промисловій зоні Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>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</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; - основні причини виникнення пожеж; - переваги і недоліки різних типів вогнегасників; - 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 автомобільної аптечки та їх призначення; <p><i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;</p> <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
---	---	--

	<p>на велосипеді.</p> <p>Поведінка в екстремальних ситуаціях</p> <p>Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками.</p> <p>Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії.* ● Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі. ● Виготовлення ватно-марлевої пов'язки. ● Моделювання ситуації виклику рятувальних служб. ● Моделювання допомоги при ураженні електричним струмом.* ● Моделювання допомоги при попаданні на тіло хімічних речовин.* ● Моделювання допомоги при отруєнні хімічними речовинами.* ● Вивчення вмісту автомобільної аптечки.* 	<p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст поняття «трикутник вогню»; - необхідність використання велосипедного шолома; - правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; - необхідність надання першої допомоги; <p><i>аналізують</i> наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді;</p> <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користуватися газовою плитою, перекривати вентиля 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 випадку загоряння одягу на людині; - обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; - добирати одяг для велосипедних прогулянок;
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; - складати стислі та інформативні повідомлення 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; <p><i>дотримуються правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; - пожежної безпеки; - дорожнього руху для пішохода, пасажирів, велосипедиста.
--	--	--	---

7 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	9	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я.</p> <p>Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань.</p> <p>Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику.</p> <p>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.</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - інфекційних і неінфекційних захворювань; - заходів профілактики інфекційних захворювань; - горючих речовин; - ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; - засобів пожежогасіння; <p><i>розпізнають:</i></p>

	<p>Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.</p> <p>Пожежна безпека у громадських приміщеннях Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежегасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінка здоров'я. ● Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя. ● Оцінювання ризиків щоденного життя. ● Моделювання поведінки пасажера при ДТП. ● Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. 	<ul style="list-style-type: none"> - ознаки здоров'я і хвороби; - природні, техногенні і соціальні небезпеки; - знаки, якими позначають небезпечні вантажі; - знаки пожежної безпеки; - оповіщення про пожежу; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень свого здоров'я; - налаштовуватись на зміни у способі життя; <p>наводити аргументи на користь здорового способу життя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; - користуватися підголівниками і пасажами безпеки; - приймати захисні положення тіла при ДТП; - користуватися побутовими газовими приладами; - евакуюватися з громадського приміщення;
--	--	---

			- користуватися засобами пожежогасіння.
4	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	<p>Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми.</p> <p>Косметичні проблеми підлітків Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. • Визначення типу шкіри і волосся. • Вибір косметичних засобів. 	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки підліткового віку; - чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; - основні функції шкіри; - поширені косметичні проблеми підлітків; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фізичних вправ для прискорення росту; - косметичних засобів для підлітків; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виникнення косметичних проблем у підлітків; - негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри; <p><i>розпізнають</i> основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання;</p> <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати тип шкіри і волосся; - визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку; - складати доцільне меню для контролю за масою 	

			<p>тіла;</p> <ul style="list-style-type: none"> - захищати шкіру від несприятливих погодних умов; - користуватися косметичними засобами; - звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем; <p><i>демонструють</i> позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.</p>
	9	Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я	
		<p>Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.</p> <p>Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях.</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 розв'язання конфліктів; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відчуття, емоції, почуття; - конструктивну і неконструктивну критику; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - прийомів для кращого запам'ятовування;

	<p>Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі.</p> <p>Конфлікти і здоров'я</p> <p>Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Аналіз особистої системи цінностей. ● Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги. ● Відпрацювання навичок самоконтролю. ● Формування позитивної адекватної самооцінки. ● Відпрацювання навичок планування часу. ● Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів.* 	<p>- чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль цінностей в житті людини; - значення правильного харчування для навчання; - вплив самооцінки на поведінку людини; - ефект самопідтримки стресу; - вплив стресу на здоров'я; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; - наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	---	--

9	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я
	<p>Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.</p> <p>Хвороби цивілізації Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я.</p> <p>Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання</p> <p>Учні: <i>називають:</i> - ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; - статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; - шляхи зараження туберкульозом; - ознаки активної форми туберкульозу;</p> <p><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;</p> <p><i>розпізнають:</i> - позитивні і негативні впливи соціального оточення; - стратегії комерційної реклами;</p>

	<p>наркотиків.</p> <p>Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції.</p> <p>Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. ● Складання рейтингу телепередач.* ● Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами. ● Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик 	<ul style="list-style-type: none"> - міфи і факти про наркотики; - ознаки наркотичної залежності; - психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; - вплив комерційної реклами; - небезпеку стигми і дискримінації; - зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; - можливості реалізації своїх прав; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я; - налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; - нейтралізувати можливий негативний вплив реклами; - відмовлятися від пропозиції вжити наркотики;
--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях; - зменшувати ризик зараження туберкульозом; <p><i>демонструють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; - негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.
--	--	--	---

8 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	6	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>На порозі дорослого життя. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі.</p> <p>Надзвичайні ситуації Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; - ознаки надзвичайних ситуацій; - види і рівні надзвичайних ситуацій; - права і обов'язки людини при надзвичайних

	<p>законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя. ● Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації. ● Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі. ● Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому. 	<p>ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; <i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; - виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; - визначати стан потерпілого; - виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; <p><i>дотримуються правил:</i></p>
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги. <p><i>демонструють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях.
5	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	<p>Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я.</p> <p>Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні складові оздоровчих систем; - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування; - причини харчових отруєнь; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - міфи і факти про дієти; - симптоми харчового отруєння; 	

	<ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях 	<p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - як формуються харчові звички; - принципи харчування для здоров'я; - небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; <p><i>уміють</i> надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях;</p> <p><i>дотримуються правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів.
5	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
	<p>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.</p> <p>Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - правила підготовки до іспитів; <p><i>наводять приклади:</i></p>

	<p>Уміння вчитися</p> <p>Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення.</p> <p>Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. • Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). • Вправи на розвиток пам'яті та уваги. 	<p>- фізіологічних, соціальних і духовних потреб;</p> <p>- можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;</p> <p>- принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги;</p> <p><i>розпізнають</i> рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди;</p> <p><i>пояснюють</i>:</p> <p>- біосоціальний характер формування особистості;</p> <p>- значення духовних потреб;</p> <p>- необхідність планувати своє майбутнє;</p> <p><i>уміють</i>:</p> <p>- користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування;</p> <p>- складати карти пам'яті;</p> <p><i>демонструють</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.</p>
15	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я	
5	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування.</p> <p>Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i> шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту;</p> <p><i>наводять приклади:</i></p>

	<p>наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.</p> <p>Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.</p> <p>Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).</p> <p>Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску. 	<p>- висловлення почуттів дружби, приязні, кохання;</p> <p>- віктимної поведінки;</p> <p>- бактеріальних та вірусних ІПСШ;</p> <p><i>розпізнають</i> ситуації, що загрожують сексуальним насиллям;</p> <p><i>пояснюють</i>:</p> <p>- вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків;</p> <p>- фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності;</p> <p>- причини утримання від ранніх статевих стосунків;</p> <p><i>уміють</i> відмовлятися від небезпечних пропозицій;</p> <p><i>дотримуються правил</i> рівноправного спілкування між статями.</p>
<p>10</p>	<p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</p> <p>Безпека на дорозі</p> <p>Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»).</p> <p>Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i>:</p> <p>- основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність;</p> <p>- заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;</p> <p>- функції правоохоронних органів України щодо</p>

	<p>Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані.</p> <p>Екологічна безпека</p> <p>Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах.</p> <p>Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я.</p> <p>Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.</p> <p>Соціальна безпека</p> <p>Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією.</p> <p>Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту.</p> <p>Протидія торгівлі людьми.</p> <p>Дитяча безпритульність і бездоглядність.</p> <p>Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму.</p> <p>Інформаційна безпека</p>	<p>збереження життя і здоров'я громадян;</p> <p>- права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп;</p> <p><i>наводять приклади:</i></p> <p>- зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності;</p> <p>- чинників техногенного впливу на довкілля;</p> <p>- способів очищення і доочищення питної води;</p> <p>- небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму;</p> <p><i>розпізнають:</i></p> <p>- пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху;</p> <p>- безпечні джерела питної води;</p> <p>- дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <p>- модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»);</p> <p>- вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я;</p> <p>- правила поведінки у випадку загрози пограбування, захоплення в заручники;</p> <p><i>уміють:</i></p>
--	---	--

	<p>Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Визначення пріоритетів у дорожньому русі. • Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з мотоциклами, • Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань, 	<p>- приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла;</p> <p>- використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами;</p> <p>- критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації;</p> <p><i>дотримуються:</i></p> <p>- правил дорожньої безпеки;</p> <p>- правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом.</p>
--	---	---

9 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	3	Розділ 1. Здоров'я людини	
		Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве	Учні: <i>називають:</i> - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;

	<p>кредо. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінка рівня здоров'я. ● Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя. ● Формулювання життєвого кредо. 	<p>- чинники впливу на здоров'я; <i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров'я; <p><i>розпізнають</i> ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; <i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень свого здоров'я; - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; <p><i>демонструють</i> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.</p>
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
	Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я	Учні: <i>називають:</i>

	<p>Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.</p> <p>Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.</p> <p>Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</p> <p>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.</p> <p>Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.</p> <p>Моніторинг здоров'я</p> <p>Види моніторингу фізичної складової здоров'я.</p> <p>Показники фізичного здоров'я.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. 	<p>- індикатори фізичної форми;</p> <p>- чинники розвитку фізичного здоров'я;</p> <p><i>наводять приклади:</i></p> <p>- популярних видів рухової активності;</p> <p>- аеробної та анаеробної активності;</p> <p>- гігієнічних процедур;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <p>- переваги здорового способу життя;</p> <p>- значення сну в юнацькому віці;</p> <p>- вплив рухової активності на здоров'я;</p> <p><i>уміють:</i></p> <p>- визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла;</p> <p>- здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я;</p> <p><i>дотримуються правил</i> особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності.</p>
12	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
	<p>Самореалізація особистості</p> <p>Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці.</p> <p>Складові самореалізації. Самопізнання і</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <p>- складові самореалізації і життєвого</p>

	<p>формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація.</p> <p>Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.</p> <p>Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.</p> <p>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.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінка характеру. Проект самовиховання. ● Визначення індивідуального стилю навчання. 	<p>самовизначення;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці; <p><i>розпізнають</i> ознаки активного і пасивного навчання;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до іспитів. • Виявлення професійних схильностей. • Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації». <hr/> <p>Екскурсія до центру зайнятості населення.</p>	<p>чинників;</p> <p>- значення моральних цінностей у формуванні характеру;</p> <p><i>уміють:</i></p> <p>- застосовувати прийоми самоконтролю;</p> <p>- визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час;</p> <p>- аналізувати свої життєві цінності;</p> <p>- визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру;</p> <p>- складати план удосконалення характеру.</p>
10	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я	
6	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Соціальна компетентність</p> <p>Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.</p> <p>Цінність родини. Чинники міцної родини.</p> <p>Готовність до сімейного життя.</p> <p>Репродуктивне здоров'я молоді</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <p>- ознаки міцної родини;</p> <p>- чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні;</p> <p>- шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С;</p> <p>- три стадії ВІЛ-інфекції;</p> <p>- методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального</p>

	<p>Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. • Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі. 	<p>захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; <i>наводять приклади</i> негативних наслідків ранніх статевих стосунків; <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; <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.</p>
4	<p>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз.</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p>

	<p>Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.</p> <p>Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки.</p> <p>Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні 	<p>- рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях;</p> <p>- основні пріоритети і сфери національної безпеки України;</p> <p>- сфери національної безпеки;</p> <p>- глобальні загрози, породжені діяльністю людини; <i>наводять приклади</i> чинників впливу на рівень суспільної безпеки;</p> <p><i>розпізнають</i> позитивні й негативні наслідки технічного прогресу;</p> <p><i>пояснюють</i>:</p> <p>- роль безпеки в ієрархії потреб;</p> <p>- взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;</p> <p>- необхідність контролювати розвиток людства;</p> <p>- зміст поняття «сталий розвиток» людства;</p> <p>- значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»;</p> <p><i>уміють</i> оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;</p> <p><i>демонструють</i> відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості.</p>
--	--	---

