

# **О С Н О В И   З Д О Р О В ' Я**

**Програма для загальноосвітніх навчальних  
закладів**

**5 – 9 класи**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Інтегрований предмет “Основи здоров’я” передбачає формування мотивації щодо здорового способу життя учнівської молоді.

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

**Завдання** предмета:

- формування в учнів мотивації до 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, спрямованій 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 життєвих 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’язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток життєвих (психосоціальних) навичок учнів, зокрема, уміння 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.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами, що представлені в програмах для кожного класу:

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

Розділ “Життя і здоров’я людини” надає можливість акцентувати увагу учнів на шляхах і засобах збереження та поліпшення здоров’я, сприяти усвідомленню їхнього призначення і місця у світі, усвідомити зміст понять “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” та їх складових тощо.

Розділ “Фізична складова здоров’я” присвячений розкриттю закономірностей та механізмів фізичної компоненти здоров’я, дає можливість учням оволодіти навичками здорового способу життя, догляду за тілом, попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань, травматизму, нещасних випадків, запобігання

захворюванням, що передаються статевим шляхом, СНІД; формує в учнів позитивні мотивації до здорового способу життя, навчає ефективним принципам організації навчального процесу і активного відпочинку.

“Соціальна складова здоров’я” спрямована на ознайомлення учнів із соціальними аспектами здоров’я, засадами соціальної адаптації, на підготовку їх до дорослого життя та професійного самовизначення.

Розділ “Психічна і духовна складові здоров’я” передбачає оволодіння учнями навичками та вміннями позитивного спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров’я впливу надмірних стресогенних чинників, ознайомлення з принципами психічного розвитку людини, її пізнавальними та психо-емоційними особливостями; акцентує увагу на моральному здоров’ї як одній із важливих характеристик людини і суспільства; розкриває вплив духовного життя людини на здоров’я.

Програма інтегрованого предмета “Основи здоров’я” має прикладний характер, тому її реалізація можлива на основі таких компонентів:

— *мотиваційний* (поєднує в собі знання основ збереження життя і здоров’я з ціннісними орієнтаціями на задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб);

— *операційний* (поєднує в собі засоби, методи і форми організації діяльності, способи планування і регулювання її перетворювальними процесами);

— *інформаційний* (поєднує в собі знання про фізичну, соціальну, психічну, духовну складові здоров’я, основні умови і способи його збереження і зміцнення, основні засади здорового способу життя та безпеки життєдіяльності).

Особистісна орієнтованість при вивченні предмета здійснюється через зміст навчального матеріалу та особистісну спрямованість навчального процесу. 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: обговорення, мозковий штурм, розробка концептуальних карт, рольові ігри, дискусії, творчі проекти, навчальні контракти, інтерв’ю, розгляд і аналіз окремого випадку, екскурсії, робота в групі, розв’язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно приділити 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.

В ході реалізації програми інтегрованого предмета “Основи здоров’я” зміст кожного компонента відпрацьовується за логікою поетапного формування особистості відповідно до вікових особливостей всіх складових здоров’я школярів.

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 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 самооцінки 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, правила поведінки учнів в життєвих ситуаціях, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на опанування навичками здорового способу життя, його позитивна спрямованість на ведення такого способу життя, його практичні дії, які він виконує при відпрацюванні кожної теми.

Оцінювання з основ здоров'я здійснюється на основі розроблених критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів.

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я**

При оцінюванні рівня навчальних досягнень учнів з основ здоров'я враховується знання та дотримання школярами правил збереження власного життя і здоров'я та оточуючих.

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 фізичному, соціальному, духовному та психічному здоров'ю;

3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

Всі види оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюються за критеріями, наведеними в таблиці.

<b>Рівні навчальних досягнень учнів</b>	<b>Бали</b>	<b>Критерії навчальних досягнень учнів</b>
<b>I. Початковий</b>	1	Учень (учениця) за допомогою вчителя може назвати окремі поняття, що стосуються здоров'я та безпеки життєдіяльності
	2	Учень (учениця) має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя і безпечної поведінки. За допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) відтворює окремі факти навчального матеріалу
	3	Учень (учениця) за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо здорового способу життя. Під керівництвом і контролем учителя епізодично виконує практичні дії, що формують безпечну поведінку. Повторює оцінні судження інших без достатнього осмислення
<b>II. Середній</b>	4	Учень (учениця) за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) дає визначення окремих понять; частково характеризує ознаки здоров'я та безпечної поведінки; за допомогою вчителя виконує елементарні практичні дії, пов'язані з формуванням здорового способу життя і безпечної поведінки

	5	Учень (учениця) самостійно дає визначення окремих понять; за допомогою вчителя або з використанням підручника (робочого зошита) відтворює навчальний матеріал, характеризуючи ознаки здоров'я, шляхи і методи його зміцнення та збереження життя. За допомогою інструкції та консультації вчителя, виконує практичні дії пов'язані з формуванням здорового способу життя і безпечної поведінки. Повторює почуті від інших найпростіші оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки
	6	Учень (учениця) самостійно, але неповно відтворює навчальний матеріал; за допомогою вчителя розв'язує прості типові навчальні ситуаційні задачі; характеризує окремі ознаки здоров'я, наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я. За допомогою інструкції та консультації вчителя виконує практичні дії, пов'язані з формуванням життєвих навичок щодо здорового способу життя і безпечної поведінки. Пояснює найпростіші оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки
<b>III. Достатній</b>	7	Учень (учениця) загалом самостійно відтворює навчальний матеріал, розкриває суть понять; розв'язує прості типові ситуаційні задачі. Характеризує ситуації, що містить загрозу і потребують практичних дій. . Висловлює окремі оцінні судження про стан здоров'я, поведінку в різних ситуаціях, свою та інших, міжособистісні стосунки
	8	Учень (учениця) самостійно відповідає на поставлені запитання; дає порівняльну характеристику явищам і процесам, які характеризують здоров'я. Визначає засоби, які необхідно використовувати у виконанні практичних дій. Обґрунтовує свої оцінні судження щодо здорового способу життя і безпечної поведінки, спираючись на предметні знання та усталені норми
	9	Учень (учениця) відтворює інформацію, відповідає на поставлені запитання; самостійно розв'язує стандартні ситуаційні завдання; пояснює зміст і послідовність операцій, що входять до складу практичних дій; за допомогою вчителя встановлює причинно-наслідкові зв'язки, робить нечітко сформульовані висновки; свідомо приймає рішення; володіє навичками самоконтролю
<b>IV. Високий</b>	10	Учень (учениця) обґрунтовано відповідає на запитання, передбачені навчальною програмою курсу; самостійно аналізує і розкриває суть явищ і процесів, що характеризують здоровий спосіб життя; узагальнює, систематизує, встановлює причинно-наслідкові зв'язки; користується джерелами додаткової інформації. За допомогою вчителя розв'язує нестандартні ситуації; виконує практичні дії щодо здорового способу життя і безпечної поведінки, формулює висновки щодо конкретної оздоровчої діяльності; свідомо користується правилами здорового способу життя і безпечної поведінки. Висловлює оцінні судження про стан здоров'я власного й інших, поведінку свою та інших, міжособистісні стосунки

## 5-й клас

(35 год, із них 3 год резервні)

Зміст навчального матеріалу      Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

### Вступ. ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ЖИТТІ ЛЮДИНИ (1 год)

Цінність і неповторність життя людини, здоров'я — необхідна умова розвитку людини. Здоровий спосіб життя.

**Учень:**

*називає:*

- визначення здоров'я;
  - основні складові здорового способу життя;
- наводить приклади:*

— ставлення до життя і здоров'я різних людей;

*пояснює:*

- необхідність берегти життя і здоров'я;
- важливість здоров'я для власного життя;
- важливість здоров'я для членів сім'ї;
- зміст приказок і прислів'їв про здоров'я;

*розуміє:*

— необхідність зміцнення здоров'я з раннього віку;

*порівнює:*

— ставлення до здоров'я своїх однокласників.

Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна. Їх зв'язок і взаємовплив. Безпека і небезпека для життя.

**Практична робота:**

Відпрацювання повідомлення про небезпечні ситуації

**Учень:**

*називає:*

- основні ознаки здоров'я;
- складові здоров'я;

*наводить приклади:*

— впливу здоров'я на можливість виконання різних видів діяльності учня;

— впливу різних небезпек на життя і здоров'я;

— небезпечних ситуацій, що сталися в регіоні, країні, світі;

*розпізнає:*

— основні ознаки складових здоров'я;

Зміст навчального матеріалу

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

ції (пожежа, витік газу, напад)

— основні ознаки різних небезпек;

*пояснює:*

— взаємозв'язок складових здоров'я;

— вплив найпоширеніших небезпек на життя і здоров'я людини;

*спостерігає за:*

— щоденними виявами здоров'я;

*розуміє:*

— необхідність обачної поведінки;

*порівнює:*

— самопочуття під час хвороби і після одужання;

*здійснює у разі потреби:*

— виклик служб захисту;

*дотримується правил:*

— повідомлення батьків, сусідів та відповідних державних служб про небезпечні ситуації.

**Розвиток підлітків**

Фізичний розвиток людини. Рухова активність та її вплив на розвиток підлітків.

**Життєвий ритм**

Розпорядок дня підлітків.

Сон і здоров'я. Втома і

перевтома. Попередження перевтоми.

**Активний відпочинок**

Види активного відпочинку.

**Учень:**

*наводить приклади:*

— життєвих ситуацій, що призводять до втоми і перевтоми;

— впливу постави на здоров'я;

*характеризує:*

— вплив рухової активності на розвиток і здоров'я підлітків;

— ознаки втоми і перевтоми;

*пояснює:*

— вплив природних чинників на фізичний розвиток підлітків;

— вплив загартовування на зміцнення здоров'я;

— вплив рухової активності на ріст і розвиток;

Вправи і процедури для збереження і зміцнення здоров'я. Вплив постви на здоров'я. Особливості формування постви у підлітків.

#### **Загартовування**

Загартовування, його значення. Комплексне загартовування сонцем, повітрям і водою. Правила загартовування.

#### **Практична робота:**

Виконання вправ для профілактики порушень постви.

#### **Право на здоров'я**

Права і обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я учнів. Особиста відповідальність за здоров'я.

#### **Сім'я і здоров'я**

Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я. Основні функції сім'ї і громади щодо збереження здоров'я. Вплив способу життя родини на здоров'я підлітків. Допомога людям з обмеженими можливостями.

#### **Практична робота:**

Моделювання ситуації допомоги людині з обмеженими можливостями.

#### **Профілактика ВІЛ-інфікування**

Шляхи зараження ВІЛ. Право підлітків на убезпечення щодо ВІЛ / СНІД. Як уберегтися від ВІЛ-інфікування.

#### **Практична робота**

Моделювання ситуації, у якій необхідно сказати "Ні!".

#### **Безпечне середовище**

Поняття про безпечне середовище. Основні небезпеки навколишнього середовища: природні, техногенні, соціальні. Стихійні лиха та їх наслідки. Умови виникнення пожежі.

#### **Безпечна поведінка**

Правила безпечної поведінки удома, надворі, у натовпі.

— вплив втоми на здоров'я;  
— зв'язок перевтоми і виникнення захворювань;  
*порівнює:*  
— стан здоров'я людини загартованої та незагартованої;

*складає:*

— власний розпорядок дня;

*виконує:*

— комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я;

— гігієнічні правила під час занять фізичними вправами;

*визначає:*

— зріст і масу тіла;

— рівень свого фізичного розвитку (за допомогою старших);

— ознаки правильної постви.

*користується:*

— елементами різних видів загартовування;

*дотримується правил:*

— організації навчання та відпочинку;

— загартовування;

— попередження перевтоми.

#### **Учень:**

*наводить приклади:*

— порушення прав дитини;

— впливу способу життя сім'ї на здоров'я підлітків;

— допомоги людям з обмеженими можливостями;

*пояснює:*

— необхідність піклування про здоров'я своє та членів сім'ї;

*характеризує:*

— обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я;

*розуміє:*

— необхідність користування своїми правами;

*користується:*

— допомогою дорослих у разі необхідності;

*називає:*

— шляхи зараження ВІЛ;

*наводить приклади:*

— ситуацій, у яких необхідно сказати "Ні!";

*розуміє:*

— необхідність попередження ВІЛ-інфікування;

*дотримується правил:*

— безпечної поведінки щодо ВІЛ / СНІД;

*називає:*

— телефони служб захисту населення;

*наводить приклади:*

— наслідків порушення правил поведінки на воді та дорожнього руху;

— поведінки людини в автономній ситуації;

*пояснює:*

— необхідність дотримуватися правил безпеки на воді та дорожнього руху;

— вплив основних чинників безпеки під час виживання в автономній ситуації;

*характеризує:*

— наслідки небезпечних ситуацій;

Правила безпечної поведінки — найпростіші методи виживання в автономній ситуації (тепло, вода, їжа);  
 потерпілих на воді. *порівнює:*  
 Правила дорожнього руху. — ризики небезпеки навколишнього середовища залежно від поведінки;  
 Перехід багатосмугової дороги. Дороги в мікрорайоні школи, громадський транспорт, зупинки. *виконує:*  
 — найпростіші методи захисту життя;  
 — основні елементи першої допомоги потерпілим на воді;  
 Поведінка при ДТП. *користується:*  
 Людина в автономній ситуації. — допомогою служби захисту населення;  
 Основні правила поведінки під час виникнення небезпечних ситуацій. *дотримується правил:*  
 — безпечної поведінки на воді та правил дорожнього руху;  
 — відмови від пропозицій незнайомих людей;  
 Засоби і способи захисту. — виживання в автономній ситуації.

### **Служби захисту**

Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони.

### **Практичні роботи:**

Моделювання ситуації та відпрацювання алгоритму дій після виклику служб захисту населення.

Моделювання ситуації та відпрацювання алгоритму поведінки у натовпі.

Моделювання ситуації та відпрацювання алгоритму надання першої допомоги потерпілим на воді.

### **Спілкування і здоров'я**

Настрій і здоров'я. Вплив настрою на спілкування та здоров'я.

Співпереживання.

Співчуття.

Позитивний вплив на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками.

Повага до старших і молодших, слабших і немічних, членів сім'ї.

Взаємопорозуміння в сім'ї.

Протидія виявам насильства в учнівському середовищі.

### **Практичні роботи:**

Моделювання ситуації спілкування з однокласниками і друзями.

Моделювання ситуації допомоги старшим і молодшим, слабким і немічним.

### **Учень:**

*називає:*

— різні вияви настрою;

*наводить приклади:*

— виявів настрою у щоденному спілкуванні дівчат і хлопців;

— дружнього спілкування однолітків;

— приязних відносин старших і молодших;

*розпізнає:*

— ознаки різних настроїв дівчаток і хлопчиків;

— вияви співчуття друзів та однокласників;

*описує:*

— ситуації дружнього спілкування однокласників;

*пояснює:*

— необхідність співчуття до однокласників і друзів, немічних;

— необхідність дружнього спілкування дівчаток і хлопчиків;

— вплив на здоров'я стосунків між однолітками, молодшими і старшими;

*розуміє:*

— необхідність мати друга;

*порівнює:*

— вияви настрою у різних людей;

*спостерігає:*

— за щоденними виявами свого настрою;

*аналізує:*

— вияви дружнього спілкування між дівчатками і хлопчиками;

*використовує:*

— засоби вербального і невербального спілкування;

*дотримується правил:*

— висловлювання своїх почуттів;

— спілкування з учителем;



— доброзичливого спілкування з однокласниками.

### Екскурсія.

Державні служби захисту населення (на вибір: міліція, швидка допомога, пожежна служба).

## 6-й клас (35 год, із них 3 год резервні)

Зміст навчального матеріалу Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

### Вступ. ЗДОРОВ'Я І СЕРЕДОВИЩЕ ЖИТТЯ (1 год)

Людина в навколишньому середовищі. Вплив середовища на здоров'я.

#### Учень:

*називає:*

— чинники середовища, що впливають на здоров'я;

*наводить приклади:*

— впливу чинників середовища на здоров'я;

### Природа і здоров'я

Вплив природного середовища на здоров'я.

#### Учень:

*називає:*

— природні чинники здоров'я;

Вплив людини на природу.

*наводить приклади:*

Взаємозв'язок здоров'я

— впливу природних чинників на здоров'я;

людини і природи та техніки.

— наслідків аварій на підприємствах, у т. ч. тих, що розміщені поблизу

Чинники здоров'я. Природні

місць проживання;

чинники збереження і

— регіональних особливостей клімату, що впливають на здоров'я;

зміцнення здоров'я. Клімат і

*розуміє:*

здоров'я.

— важливість для здоров'я раціонального природокористування;

### Практична робота:

Добір одягу за сезоном і погодою.

— важливість добору одягу за погодою;

*пояснює:*

— позитивний і негативний вплив технічного прогресу на здоров'я;

— дію природних чинників на здоров'я;

— необхідність урахування особливостей клімату регіону для

організації щоденного розпорядку дня і добору одягу;

*дотримується правил:*

— добору одягу за сезоном і погодою.

### Розвиток підлітків

Рівень фізичного розвитку.

#### Учень:

*називає:*

Ознаки гармонійного

— необхідні складові продуктів харчування підлітків;

розвитку хлопчиків і

— захворювання, що виникають внаслідок недостатності йоду в

дівчаток.

організмі, та шляхи їх профілактики;

### Харчування підлітків

Вікові вимоги до

— засоби особистої гігієни;

харчування. Калорійність

*розпізнає:*

харчування та енерговитрати

— ознаки порушення питного режиму;

залежно від фізичних

*характеризує:*

навантажень. Вимоги до

— ознаки власного фізичного розвитку;

харчування, питного

— основні вимоги до предметів і засобів особистої гігієни;

режиму при інтенсивному

*пояснює:*

фізичному тренуванні

— сутність вікових змін організму;

підлітків. Профілактика

— залежність вимог до харчування, питного режиму від інтенсивності

йододефіциту.

фізичного навантаження;

### Особиста гігієна

Догляд за тілом.

*розуміє:*

Особливості догляду за

— важливість занять фізичними вправами для розвитку основних

зубами і порожниною рота у

систем і функцій організму;

підлітків.

— необхідність виконання правил особистої гігієни;

Значення особистої гігієни

— значення активного відпочинку;

статевих органів у

*спостерігає:*

підлітковому віці. Предмети

— за власним фізичним розвитком;

і засоби особистої гігієни

*вибирає:*

підлітків.

— засоби особистої гігієни;

Гігієнічні вимоги під час

*складає:*

— власний розпорядок дня;

занять фізичними вправами.	<i>виконує:</i>	— гігієнічні правила під час занять фізичними вправами;
<b>Практичні роботи:</b>	<i>користується:</i>	— різними видами активного відпочинку;
Визначення рівня фізичного розвитку.	<i>дотримується правил:</i>	— розпорядку дня;
Визначення калорійності щоденного харчування.		— виконання ранкової гімнастики;
Вибір засобів індивідуальної гігієни.		— особистої гігієни.
<b>Звички і здоров'я</b>	<b>Учень:</b>	
Формування корисних і шкідливих звичок у підлітків. Спосіб життя і звички.	<i>називає:</i>	— соціальні чинники формування корисних звичок;
Залежність здоров'я від корисних і шкідливих звичок. Вплив на здоров'я підлітків тютюнового диму, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин.	<i>наводить приклади:</i>	— впливу шкідливих звичок підлітків на здоров'я;
		— негативного впливу тютюнокуріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я;
	<i>характеризує:</i>	— вплив шкідливих звичок на здоров'я;
		— дію наркотиків на здоров'я підлітків;
<b>Практична робота:</b>	<i>пояснює:</i>	— різницю між корисними і шкідливими звичками;
Моделювання ситуації відмови від сигарет, алкоголю та наркотиків.		— вплив корисних звичок на здоров'я;
		— згубність вживання наркотиків на здоров'я підлітків;
	<i>розуміє:</i>	— необхідність формування корисних звичок;
		— можливість отримання допомоги від членів родини щодо позбавлення шкідливих звичок;
		— шкідливість дії тютюнового диму, алкоголю і наркотичних речовин на здоров'я дітей і дорослих;
		— необхідність протистояти впливу реклами тютюнових і алкогольних виробів;
		— необхідність запобігання спілкування з однолітками з груп ризику;
		— необхідність відмови від пропозицій вживання наркотичних речовин;
	<i>порівнює:</i>	— наслідки корисних і шкідливих звичок;
		— можливості людини, яка курить і вживає алкоголь, та людини без цих шкідливих звичок;
<b>Убережи себе від ВІЛ</b>	<i>називає:</i>	— методи профілактики ВІЛ-інфікування;
Методи запобігання інфікуванню ВІЛ.	<i>пояснює:</i>	— зв'язок вживання наркотиків і поширення ВІЛ-інфікування;
Взаємозв'язок наркоманії й ВІЛ-інфікування. Толерантне ставлення до ВІЛ-інфікованих людей.	<i>розуміє:</i>	— важливість толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих людей;
<b>Безпека щоденного життя</b>	<i>називає:</i>	— основні принципи безпеки людини;
Поняття забезпечення безпеки. Небезпеки повсякденного життя.		— причини й наслідки аварій на комунальних мережах та інших небезпечних ситуацій, що можуть виникнути у будинку;
Безпека в побуті. Електро- та газонебезпека. Небезпечні речовини побутової хімії.		— наслідки ураження електричним струмом;
Домедична допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру та в очі, отруєнні.		— наслідки ураження шкіри та очей хімічними речовинами;
Безпека в будівлях.		— наслідки отруєння речовинами побутової хімії та побутовим газом;
Небезпечні ситуації у будівлях, комунальних мережах.		— причини та умови виникнення пожеж, наслідки пожеж;
Дії під час їх виникнення. Пожежна безпека. Правила поведінки під час пожеж. Засоби		— можливі наслідки небезпечних ситуацій, що можуть виникнути у місцях проживання;
	<i>наводить приклади:</i>	— небезпечних ситуацій у населеному пункті, регіоні, країні, світі, по-
		в'язаних з аваріями на підприємствах, у комунальних мережах, будинках;
	<i>розпізнає:</i>	— небезпечні речовини побутової хімії;
		— ознаки ураження електричним струмом;

пожежогасіння. — ознаки ураження шкіри та очей хімічними речовинами;  
 Безпека на дорозі, (пішохід, — ознаки витоку газу;  
 велосипедист, пасажир). — ознаки отруєння;  
 Поведінка при ДТП. *характеризує:*  
 Можливі аварійні ситуації на — основні небезпечні фактори, що виникають у повсякденному  
 підприємствах. Дії школяра житті;  
 під час виникнення аварійних пояснює:  
 ситуацій на підприємствах. — необхідність дотримання правил дорожнього руху, користування  
**Практичні роботи:** велосипедом;  
 Моделювання допомоги при — оптимальні дії людей під час пожежі, інших небезпечних ситуаціях;  
 ураженні електричним *розуміє необхідність:*  
 струмом. — адекватно діяти в екстремальних ситуаціях;  
 Моделювання допомоги при — уміння вибору тих чи інших засобів пожежогасіння відповідно до  
 попаданні на тіло хімічних типу займистої речовини;  
 речовин. — виконання правил користування електро- та газовими приладами;  
 Моделювання допомоги при — виконання правил використання речовин побутової хімії;  
 отруєнні. *порівнює:*  
 Моделювання першої — найпоширеніші небезпеки повсякденного життя та основні причини  
 допомоги при ДТП. їх виникнення;  
 Користування засобами *вибирає:*  
 пожежогасіння. — оптимальні шляхи евакуації з приміщення;  
*повідомляє про:*  
 — ДТП відповідні служби;  
 — аварію чи пожежу відповідні служби, сусідів, батьків;  
*виконує алгоритм надання першої допомоги:*  
 — потерпілим на пожежі;  
 — потерпілим від ДТП;  
 — при ураженні електричним струмом;  
 — при попаданні на шкіру та в очі хімічних речовин;  
 — при отруєнні;  
*застосовує:*  
 — засоби пожежогасіння;  
 — підручні засоби для захисту від диму, вогню тощо;  
*дотримується правил:*  
 — користування електро- та газовими приладами, речовинами  
 побутової хімії;  
 — безпеки на дорозі та у транспорті,  
 — пожежної безпеки.

### **Спілкування і здоров'я**

Спілкування людей. Типи спілкування. Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки у сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я.

### **Конфлікти і здоров'я**

Види конфліктів. Вплив конфліктів на здоров'я.

Способи розв'язання конфліктів.

Вибір прикладу для наслідування. Безпечні й небезпечні компанії.

### **Практична робота:**

Моделювання ситуацій із конструктивним розв'язанням конфліктів.

### **Учень:**

*називає:*

— ознаки безпечних і небезпечних підліткових компаній;

*наводить приклади:*

— стосунків однокласників, членів сім'ї;

— спілкування, що призводить до зниження рівня здоров'я;

— стосунків однолітків і старших, вартих наслідування;

*розпізнає:*

— типи спілкування;

— типи стосунків;

— ознаки безпечних і небезпечних компаній;

*характеризує:*

— різні типи стосунків людей;

*пояснює:*

— вплив конфліктів на здоров'я;

— необхідність конструктивного розв'язання конфліктів;

*розуміє:*

— залежність здоров'я від типів спілкування дітей у сім'ї, класі,

підлітковому середовищі;

— необхідність конструктивного розв'язання конфліктів;

— необхідність толерантного ставлення до чужих поглядів і переконань;

— необхідність дотримання правил спілкування;

— необхідність розуміння почуттів і потреб інших;

*порівнює:*

- правила спілкування з однокласниками, старшими і членами сім'ї;
- поведінку різних людей під час конфліктів;
- ознаки спілкування в безпечних і небезпечних компаніях;
- вибирає:*
- належний тип стосунків із членами родини, однокласниками, друзями, вчителями;
- коло спілкування, яке сприяє здоров'ю;
- дотримується правил:*
- спілкування з однокласниками і членами родини;
- дружнього спілкування дівчат і хлопців.

### Екскурсія.

Центр соціальної служби для молоді (молодіжний клуб, клуб за інтересами тощо).

## 7-й клас (35 год, із них 3 год резервні)

Зміст навчального матеріалу      Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

### Вступ. **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ** (1 год)

Здоровий спосіб життя як умова **Учень:**

збереження і зміцнення

*називає:*

здоров'я. Складові здорового способу життя.

— основні складові здорового способу життя;

*наводить приклади:*

— впливу здорового способу життя на успіхи в навчанні;

*розуміє:*

— взаємозв'язок умов та компонентів здорового способу життя;

*порівнює:*

— складові здорового способу життя.

### **Спосіб життя і здоров'я**

**Учень:**

Формування здорового способу

*називає:*

життя. Значення навичок і

— основні навички здорового способу життя;

звичок для здоров'я. Правила

*наводить приклади:*

здорового способу життя. Вибір способу життя.

— вибору здорового способу життя людьми з найближчого оточення;

### **Практична робота:**

*характеризує:*

Складання індивідуального

— вплив здорового способу життя на самопочуття людини;

плану здорового способу життя.

*пояснює:*

— важливість вироблення навичок здорового способу життя;

*розуміє:*

— вплив здорового способу життя на життєдіяльність людини;

— необхідність дотримання правил здорового способу життя;

*порівнює:*

— цінність здоров'я і ціну нездоров'я;

— здоровий спосіб життя і життя людей із шкідливими звичками;

*спостерігає:*

— за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя;

*дотримується правил:*

— здорового способу життя;

*називає:*

**Принципи безпечної**  
життєдіяльності

— основні принципи безпечної життєдіяльності;

Принципи безпечної

— основні методи профілактики захворювань;

життєдіяльності. Правила

*наводить приклади:*

поведінки, безпечної для життя.

— захисних реакцій організму;

Безпека на дорогах. Безпека

— видів ДТП;

пасажира легкового і

— інфекційних захворювань;

вантажного автомобіля.

*характеризує:*

Небезпечні вантажі. Види ДТП.

— вияви захисних реакцій організму;

Дії свідка ДТП.

— основні чинники ураження при надзвичайних ситуаціях;

Техногенна безпека. Правила

— особливості надзвичайних ситуацій;

— особливості дії свідка ДТП;

безпечної безпеки житла.  
Пожежа в громадському приміщенні. План евакуації, знаки пожежної безпеки.  
Особливості користування паливними газами.  
Попередження захворювань.  
Захисні реакції організму людини. Основні методи попередження неінфекційних та інфекційних захворювань.

**Практична робота:**

Моделювання ситуації евакуації з класу, школи.

**Індивідуальний розвиток підлітків**

Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання. Чинники ризику індивідуального розвитку.

**Косметичні проблеми підлітків**

Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я. Косметичні засоби для дівчат. Косметичні засоби для хлопців.

**Практичні роботи:**

Визначення індивідуальних показників фізичного здоров'я. Вибір і правила застосування косметичних засобів.

**Соціальні чинники здоров'я підлітків**

Поняття про соціальні чинники здоров'я і безпеки підлітків. Соціальні чинники ризику для здоров'я в найближчому оточенні підлітків.

**Запобігання вживанню наркотиків підлітками**

Причини вживання наркотичних речовин підлітками. Поняття про наркотичну залежність.

*пояснює:*

— основні принципи безпечної життєдіяльності;  
— механізм захисних реакцій організму людини;

*розуміє:*

— необхідність керуватися принципами безпечної життєдіяльності;

*дотримується правил:*

— безпечної для життя поведінки;  
— користування паливними газами.

**Учень:**

*називає:*

— основні ознаки статевого дозрівання;  
— особливості стану шкіри в підлітковому віці;  
— типи шкіри підлітків;  
— необхідні заходи для усунення косметичних проблем підлітків;

*наводить приклади:*

— впливу чинників ризику на індивідуальний розвиток;

*розпізнає:*

— чинники ризику індивідуального розвитку;  
— ознаки статевого дозрівання;  
— ознаки змін на шкірі обличчя;  
— ознаки типів шкіри;  
— ознаки косметичних проблем підлітків;

*пояснює:*

— необхідність догляду за шкірою підлітка;  
— вплив належного догляду на стан шкіри;

*розуміє:*

— необхідність рухової активності в підлітковому віці;  
— необхідність користуватися косметичними засобами за віком;

*порівнює:*

— показники індивідуального розвитку впродовж навчання у школі;

*спостерігає:*

— за показниками індивідуального розвитку;  
— за станом шкіри обличчя;

*визначає:*

— індивідуальний рівень фізичного здоров'я;  
— стан шкіри обличчя;

*вибирає:*

— засоби індивідуальної гігієни;  
— необхідні засоби для догляду за шкірою;

*користується:*

— індивідуальними косметичними засобами;

*дотримується правил:*

— догляду за шкірою;  
— користування засобами особистої гігієни.

**Учень:**

*називає:*

— ознаки наркотичної залежності;  
— заклади охорони здоров'я, де можна отримати допомогу при наркотичному отруєнні;  
— основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІД;

*наводить приклади:*

— впливу здорового способу життя на поведінку підлітків;  
— впливу сім'ї, друзів на формування здорового способу життя

— негативного впливу вживання наркотиків на здоров'я;

*розпізнає ознаки:*

Ознаки наркотичної залежності.	— вживання наркотичних речовин;
Невідкладна допомога при наркотичному отруєнні.	— ураження туберкульозом; <i>характеризує:</i>
Кримінальна відповідальність за поширення наркотичних речовин.	— причини вживання наркотичних речовин підлітками; — особливості поширення ВІЛ-інфікування в Україні; — дані щодо ВІЛ-інфікування молоді в Україні;
<b>Наркоманія й ВІЛ-інфікування</b>	<i>пояснює:</i> — вплив сім'ї та друзів на формування шкідливих і корисних звичок; — важливість для здоров'я відмови від вживання наркотичних речовин;
Особливості поширення ВІЛ-інфікування серед молоді в Україні. Протидія дискримінації щодо ВІЛ-інфікованих.	<i>розуміє:</i> — необхідність відмови від шкідливих звичок, куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин;
<b>Профілактика туберкульозу</b>	<i>дотримується правил:</i> — здорового способу життя; — профілактики туберкульозу; — поведінки в молодіжному середовищі.
Збудник туберкульозу, умови інфікування, умови розвитку захворювання. Профілактика туберкульозу у підлітків.	
<b>Хвороби цивілізації</b>	
Соціальні чинники ризику “хвороб цивілізації”. Куріння і рак.	
<b>Практична робота:</b>	
Виконання проекту “Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами”.	
<b>Психологічний розвиток підлітків</b>	<b>Учень:</b> <i>називає:</i> — основні вияви позитивних та негативних емоцій; — основні умови сприяння психологічному розвитку підлітків; — основні стереогенні чинники; — причини психологічних конфліктів; <i>наводить приклади:</i> — впливу на здоров'я позитивних і негативних емоцій; — вияву психологічного благополуччя; — стресогенних життєвих ситуацій;
Психологічна характеристика підліткового віку. Умови, що сприяють психологічному розвитку підлітка. Розвиток інтелектуальних задатків. Психологічні особливості поведінки людини в екстремальних умовах.	<i>розпізнає:</i> — основні ознаки психологічної характеристики підлітків; — ознаки стресу;
<b>Психологічне благополуччя підлітків</b>	<i>пояснює:</i> — вплив стресу на здоров'я;
Відчуття, емоції, почуття. Виховання культури почуттів та способу їх вияву.	<i>розуміє:</i> — шкідливий вплив на здоров'я негативних емоцій та почуттів; — необхідність володіння методами запобігання стресу;
Взаємозв'язок почуттів і здоров'я.	<i>аналізує:</i> — чинники, що спричиняють стреси;
Емоційне благополуччя. Ознаки психологічного благополуччя.	<i>володіє:</i> — найпростішими психологічними прийомами запобігання впливу стресу під час надзвичайних ситуацій, у тому числі й за допомогою фізичних вправ;
Фактори, які порушують психологічну рівновагу.	<i>виконує:</i> — вправи, спрямовані на розвиток інтелектуальних здібностей;
Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги.	<i>знаходить:</i> — правильні рішення для подолання основних конфліктних ситуацій;
<b>Конфлікти і здоров'я</b>	<i>дотримується правил:</i> — спілкування з однолітками; — збереження психологічного благополуччя.
Психологічні конфлікти і способи їх подолання. Поняття про стрес. Вплив стресу на здоров'я. Методи запобігання стресу.	
<b>Практична робота:</b>	
Виконання проекту “Способи розв'язання конфліктів”.	

### Екскурсія.

Робота дільничного інспектора.

## 8-й клас (17 год, із них 1 год резервна)

Зміст навчального матеріалу Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

Вступ. **НА ПОРОЗІ ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ** (1 год)

Поняття про фізіологічну і соціальну зрілість. Ознаки фізіологічної й соціальної зрілості.

**Учень:**

*називає:*

— основні ознаки фізіологічної та соціальної зрілості;

*наводить приклади:*

— поведінки підлітків, відповідної віковому рівню розвитку;

*розпізнає:*

— ознаки фізіологічного та соціального розвитку підлітків;

*пояснює:*

— необхідність діяти відповідно до рівня свого соціального і фізіологічного розвитку.

**Учень:**

*називає:*

— основні види надзвичайних ситуацій;

— основні причини виникнення надзвичайних ситуацій та їх можливих наслідків для здоров'я і життя людини;

— правила життєзабезпечення для себе та найближчого оточення в умовах НС та в період ліквідації їх наслідків;

— основні права і обов'язки людини під час НС та в період ліквідації наслідків;

*наводить приклади:*

— залучення до небезпечних видів бізнесу та найгірших видів праці;

*пояснює:*

— загрозу для життя при викраденні дітей і торгівлі ними;

— наслідки безпритульності для життя і здоров'я;

— необхідність контролю за якістю повітря, води, продуктів;

*розпізнає:*

— ознаки надзвичайних ситуацій;

*розуміє:*

— необхідність вчасного звертання за адресною допомогою щодо профілактики захворювань в епідемічній ситуації;

*повідомляє:*

— рятувальні служби про виникнення НС;

*здійснює:*

— найпростіші рятувальні роботи;

*користується:*

— засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням;

*дотримується правил:*

— безпечної поведінки з застарілими боєприпасами та вибухонебезпечними предметами;

— евакуації з небезпечної зони;

— дій під час НС.

— дій під час НС.

**Учень:**

*називає:*

— основні складові оздоровчих систем;

— основні складові оздоровчих систем харчування;

— основні небезпеки неякісного харчування;

— хвороби, до яких призводить неякісне, незбалансоване харчування;

*наводить приклади:*

— впливу на здоров'я різних оздоровчих систем;

— ознаки гармонійності фізичного розвитку особистості;

*розпізнає:*

— ознаки харчового отруєння;

— їстівні та отруйні рослини;

### **Надзвичайні ситуації**

Надзвичайні ситуації (НС) соціального, природного та техногенного походження, причини їх виникнення.

Викрадення дітей і торгівля ними. Безпритульність.

Залучення до небезпечних видів бізнесу і найгірших видів праці.

Основні принципи порятунку та захисту людей. Оптимальні дії під час конкретних НС.

Перша допомога при НС.

Дія рятувальних служб при НС. Права і обов'язки людини під час НС та в період ліквідації їх наслідків.

### **Практична робота:**

Моделювання ситуацій надання першої допомоги під час НС.

### **Оздоровчі системи**

Поняття про оздоровчі системи. Оздоровче харчування. Сучасні й традиційні системи харчування.

Основи безпеки харчування.

Хвороби, до яких призводить неякісне, незбалансоване харчування. Перша допомога при харчових отруєннях і кишкових інфекціях. Харчові добавки.

Харчові продукти у природі,

— їстівні та отруйні рослини;

отруйні та небезпечні рослини. *характеризує:*

**Практичні роботи:**

Визначення рівня індивідуального фізичного розвитку.  
Модельовання ситуації та виконання алгоритму надання першої допомоги при отруєннях та кишкових інфекціях.

— захисні реакції організму людини;

*пояснює:*

— важливість консультування з лікарем щодо вибору та користування елементами оздоровчих систем;

— вплив харчування на здоров'я людини;

— необхідність споживання повноцінної їжі;

*розуміє:*

— необхідність користування елементами оздоровчих систем;

— важливість правильного добору якісних харчових продуктів;

— необхідність консультування з лікарем-фахівцем щодо вживання харчових добавок;

— важливість для життя і здоров'я правил вживання дикорослих рослин;

*дотримується правил:*

— здорового способу життя;

— надання першої допомоги при отруєннях і кишкових інфекціях.

**Фізіологічна і соціальна зрілість**

Ознаки фізіологічної та соціальної зрілості. Соціальні аспекти статевого дозрівання. Шкідливість для здоров'я раннього статевого життя та вагітності неповнолітніх.

**Учень:**

*називає:*

— основні ознаки фізіологічної та соціальної зрілості;

— шляхи зараження ППСШ;

*наводить приклади:*

— впливу рівня розвитку суспільства на здоров'я;

— негативного впливу куріння, вживання алкоголю та наркотиків на здоров'я;

Спілкування дівчат і хлопців на засадах дружби.

*розпізнає:*

— ознаки наркотичного, алкогольного сп'яніння;

Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на статево дозрівання. Поняття про ППСШ. Шляхи зараження ППСШ. Причини, умови розвитку й наслідки СНІД.

*характеризує:*

— особливості здорового способу життя в міській і сільській місцевостях;

— особливості впливу на здоров'я тютюнового диму, алкоголю і наркотиків;

— вплив СНІД на життєдіяльність людини;

**Практична робота:**

Виконання проекту "Відмова від небезпечних пропозицій в умовах тиску і загрози насилля".

*пояснює:*

— негативний вплив тютюнокуріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я;

*розуміє:*

— необхідність побудови стосунків між дівчатами і хлопцями на основах дружби і поваги;

— необхідність володіння навичками відмови від шкідливих звичок;

*аналізує:*

— інформацію, отриману з різних джерел, щодо ВІЛ/СНІД та ППСШ;

*називає:*

— причини та наслідки соціальних небезпек, соціальних патологій та конфліктів;

— можливі соціальні небезпеки у місцях проживання;

— причини виникнення асоціальної поведінки людей;

— алгоритми поведінки у криміногенних ситуаціях та при нападі терористів;

**Безпека в сучасному суспільстві**

Безпека на дорогах. Правила для мотоциклістів.

Перевезення пасажирів на мотоциклі.

Екологічна безпека: поняття, умови забезпечення. Вплив екологічних умов проживання на здоров'я людини.

Уникнення небезпеки в кримінальних ситуаціях пограбування, шантажу, нападу. Захист від релігійних сект.

— основні положення правової відповідальності неповнолітніх;

— органи охорони правопорядку;

— основні способи уникнення пограбування, шантажу, нападу, потрапляння у релігійні секти та асоціальні угруповання;

Основи самозахисту у кримінальних ситуаціях та його межі. Правова відповідальність неповнолітніх.

*наводить приклади:*

— небезпечних соціальних ситуацій, соціальних патологій;

— екологічних проблем регіону проживання;

— впливу інформації на людину;

Органи охорони правопорядку.

*розпізнає:*

Небезпеки під час

— ознаки небезпеки великого скупчення людей;



терористичних актів. Основи самозахисту під час терористичних актів.	— небезпечні інформаційні чинники; <i>характеризує:</i>
Соціальні небезпеки у місцях проживання. Соціальні патології. Соціальні конфлікти. Інформаційна безпека.	— сутність дискримінації; — норми відповідальності за злочини; — основні способи подолання конфліктів; — види інформаційних небезпек; — законодавство щодо межі самозахисту в криміногенних обставинах;
<b>Практична робота:</b> Моделювання ситуації уникнення нападу і пограбування.	— причини та наслідки забруднення середовища для життя і здоров'я; <i>пояснює:</i> — необхідність виконання правил екологічної безпеки; — вплив інформації на людину, її свідомість; <i>розуміє:</i> — важливість виконання правил безпечної поведінки; <i>виконує:</i> — алгоритми необхідних дій у небезпечних соціальних ситуаціях; <i>дотримується правил:</i> — поведінки у місцях великого скупчення людей; — поведінки у природі.
<b>Всебічний розвиток особистості</b>	<b>Учень:</b> <i>називає:</i>
Значення всебічного розвитку для формування особистості молодшої людини. Взаємовплив психічної та духовної складових здоров'я.	— ознаки гармонійного розвитку особистості; — естетичні вияви здоров'я; — чинники збереження духовної складової здоров'я; <i>наводить приклади:</i> — впливу витворів мистецтва на формування здоров'я; — впливу моральних засад на формування здоров'я;
Чинники формування духовної складової здоров'я. Естетичні та моральні засади здоров'я. Краса і здоров'я.	<i>пояснює:</i> — необхідність ведення здорового способу життя для гармонійного розвитку; — взаємозалежність моральних засад і здоров'я;
<b>Практична робота:</b> Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті та уваги.	<i>розуміє:</i> — вплив правил загальнолюдської моралі на здоров'я; — вплив на здоров'я естетичного, етичного розвитку молоді; <i>дотримується правил:</i> — здорового способу життя.

### Екскурсія.

Медична допомога: поліклініка, швидка допомога, оздоровчі центри.

## 9-й клас

(17 год, із них 1 год резервна)

Зміст навчального матеріалу Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

Вступ. **ФЕНОМЕН ЖИТТЯ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ** (1 год)

Життя як феномен. Здоров'я як **Учень:**

явище людського життя, його необхідна і докорінна характеристика. *розпізнає:*  
— вияви феномену здоров'я людини;  
*наводить приклади:*  
— ознак феноменальності здоров'я;  
*характеризує:*  
— основні ознаки феноменальності життя і здоров'я;  
*розуміє:*  
— цінність свого життя і здоров'я.

Взаємозв'язок основних ознак, складових і чинників здоров'я. **Учень:**

Людський фактор у формуванні безпеки людини. Глобальні небезпеки. *називає:*  
— індивідуальні, колективні та глобальні небезпеки;  
*розпізнає:*  
— ознаки різних станів здоров'я, процесів його формування і збереження;  
**Практична робота:**  
Оцінка індивідуального рівня *характеризує:*

<p>фізичного здоров'я.</p>	<p>— основні ознаки, складові та чинники здоров'я;  — зв'язок здоров'я людини з дією глобальних небезпек;  <i>пояснює:</i>  — зв'язок окремих складових здоров'я;  <i>розуміє:</i>  — взаємовплив складових здоров'я;  — вплив поведінки людини на її безпеку;  <i>порівнює:</i>  — окремі складові здоров'я та їх значення для людини;  <i>оцінює:</i>  — вияви власного рівня здоров'я та його окремих складових;  <i>дотримується правил:</i>  — здорового способу життя.</p>
<p><b>Фізіологічна і соціальна зрілість</b>  Взаємозв'язок фізіологічної й соціальної зрілості. Готовність до дорослого життя.  Моніторинг фізичної складової здоров'я.  <b>Практичні роботи:</b>  Самооцінка рівня фізичного здоров'я.</p>	<p><b>Учень:</b>  <i>розпізнає:</i>  — ознаки відхилення від вікових термінів розвитку підлітків;  <i>пояснює:</i>  — необхідність ведення здорового способу життя;  — фізіологічну і соціальну зрілість;  <i>розуміє:</i>  взаємозв'язок фізіологічного та соціального розвитку;  <i>порівнює:</i>  — основні ознаки фізіологічної й соціальної зрілості;  <i>спостерігає:</i>  — за власним фізіологічним і соціальним розвитком;  <i>визначає:</i>  — рівень власного фізичного і соціального розвитку;  <i>користується:</i>  — методами моніторингу фізичної складової здоров'я;  <i>дотримується правил:</i>  — здорового способу життя.</p>
<p><b>Репродуктивне здоров'я молоді</b>  Репродуктивне здоров'я. Фактори впливу і ризику. Негативний характер впливу наркотичних речовин на репродуктивну систему підлітків та молоді. Особлива шкідливість для здоров'я сумісної дії тютюнового диму і алкоголю.  Продовження роду як одне з основних призначень людини. Здоров'я молоді в Україні. ВІЛ/ СНІД/ПСПШ: шляхи передачі й методи захисту. Протидія стигмі й дискримінації ВІЛ-інфікованих.  <b>Практична робота:</b>  Розроблення проекту “Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я”.</p>	<p><b>Учень:</b>  <i>наводить приклади:</i>  — негативного впливу на здоров'я ранніх статевих контактів;  — засобів захисту від ВІЛ-інфікування;  — “хвороб цивілізації”;  — негативного впливу наркотиків на репродуктивне здоров'я;  <i>пояснює:</i>  — вплив соціальних чинників на репродуктивне здоров'я;  — негативний вплив на здоров'я ранніх статевих контактів;  — зв'язок порушення моральних засад поведінки з поширенням СНІД в Україні;  <i>характеризує:</i>  — основні положення законодавства України щодо ВІЛ/СНІД;  <i>розуміє:</i>  — необхідність дотримання правил культури статевих стосунків юнаків і дівчат;  — вплив громади, школи і родини на здоров'я;  <i>дотримується правил:</i>  — здорового способу життя;  — побудови міжстатевих відносин на основі дружби і поваги;</p>
<p><b>Безпека людини і право</b>  Безпека людини: економічна, продовольча, екологічна, особиста, громадська, політична. Створення безпечних умов життєдіяльності з урахуванням індивідуальних особливостей. Основи міжнародного та</p>	<p><i>наводить приклади:</i>  — діяльності міжнародних та вітчизняних організацій щодо безпеки людини;  <i>пояснює:</i>  — вплив психіки, моралі, духовності на формування безпечної поведінки людини;  — основні положення міжнародного та національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини;  — взаємозв'язок індивідуальної, національної та глобальної безпеки;</p>

національного законодавства щодо безпеки і здоров'я людини. Безпека людини у контексті концепції ООН про сталий розвиток людства.

**Практична робота:**

Визначення безпечних умов життєдіяльності.

**Самопізнання і самовиховання особистості**

Формування особистості шляхом самопізнання, самовизначення і самовиховання. Способи саморегуляції. Пам'ять та увага. Розвиток сприйняття, пам'яті та уваги.

**Практична робота:**

Підготовка до іспиту: розвиток пам'яті та уваги.

**Цінність життя і здоров'я людини**

Цінність і неповторність життя. Основи психологічних та моральних засад безпеки людини. Вплив психологічних властивостей та етичних засад людини на її дії в різних життєвих ситуаціях.

Здоров'я в ієрархії життєвих цінностей. Відповідальність за власне здоров'я.

**Практична робота:**

Визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей.

**Екскурсія.**

Ознайомлення з роботою Центру здоров'я (громадського об'єднання, асоціації, клубу тощо).

*розуміє:*

— необхідність дотримання основних психологічних та моральних засад безпеки;

— важливість створення комплексу безпечних умов життєдіяльності, що враховують індивідуальні особливості людини;

*визначає:*

— рівень ризику життя, користуючись необхідними даними;

*користується:*

— основними правовими положеннями державного і міжнародного законодавства щодо безпеки життєдіяльності;

*володіє:*

— методами визначення рівня ризику свого життя.

**Учень:**

*розпізнає:*

— вияви сприйняття, пам'яті, уваги;

*пояснює:*

— необхідність володіння методами самопізнання;

— необхідність постійного самовиховання;

*розуміє:*

— необхідність самопізнання і самовиховання;

— взаємозв'язок сприйняття, пам'яті, уваги;

*користується:*

— методами тренування сприйняття, пам'яті та уваги;

*виконує:*

— вправи саморегуляції;

*дотримується правил:*

— самовиховання;

*наводить приклади:*

— вибору життєвого шляху на основі здорового способу життя;

*розуміє:*

— цінність і неповторність життя;

— необхідність відповідати за своє здоров'я;

— відповідальність за власні вчинки;

*порівнює:*

— різні життєві цінності;

*визначає:*

— місце здоров'я в ієрархії своїх життєвих потреб;

*дотримується правил:*

— здорового способу життя.