

СХВАЛЕНО
Протокол засідання педагогічної ради
Новошляхівської ЗОШ І-ІІІ ступенів
31 серпня 2022 року №2



ІНТЕГРОВАНІЙ КУРС
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 5 КЛАСУ

(1 година/тиждень)
(адаптаційний цикл базової середньої освіти)

Розроблена на основі модельної програми **Здоров'я, безпека та добробут**
(інтегрований курс). 5–6 класи. (Воролицова Т. В., Пономаренко В. С. та ін.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795)

Вчитель: Калінін С.В.

2022 рік

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДО МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 КЛАСУ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (35 ГОДИН) РЕЗЕРВ 3 ГОДИНИ

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

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (3 години)

<ul style="list-style-type: none"> - Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя - Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. - Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо). - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я. - Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. - Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут 	<p>Здоров'я і здоровий спосіб життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я.</p> <p>Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.</p> <p>Добробут Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, добродійність, співпраця. Успішне</p>	<p>Дослідження складових здорового способу життя.</p> <p>Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.</p> <p>Дослідження прикладів небезпечних ситуацій.</p> <p>Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію.</p> <p>Дослідження складових добробуту.</p> <p>Вправа на групову взаємодію.</p> <p>Мозковий штурм: «Наші правила».</p> <p>Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети.</p> <p><i>Домашнє опрацювання.</i></p> <p>Вимірювання температури тіла.</p>
--	--	--

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
є підґрунтям успішного майбутнього.	майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.	<p>Дослідження різних джерел інформації про здоров'я та оцінювання їх надійності.</p> <p>Дослідження телефонних місцевих екстрених та аварійних служб.</p> <p>Створення повідомлень про виклик рятувальників.</p> <p>Дослідження піраміди потреб Маслоу.</p> <p>Хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво.</p>
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (4 години)		

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі. – Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. – Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях – Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб – Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо) – Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження – Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. – Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я. 	<p>Правила для пішохода. Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги.</p> <p>Безпека на зупинках громадського транспорту. Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями.</p> <p>Безпека у громадському транспорті. Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.</p> <p>Засоби безпеки у транспорті. Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП.</p>	<p>Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості.</p> <p>Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги</p> <p>Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці.</p> <p>Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту.</p> <p>Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту.</p> <p>Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).</p> <p>Знайомство з засобами безпеки у транспорті.</p> <p>Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті.</p> <p>Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.</p>

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	<p>Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.</p>	<p><u>Домашнє опрацювання.</u> Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів). Дослідження безпечних місць салону транспорту. Аналіз правил поведінки у вестибюлі та на ескалаторі метрополітену. Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у вагоні метро.</p>

РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ (4 години)

<ul style="list-style-type: none"> – Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу. – Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час. – Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. – Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. – Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації. – Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач – Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети . – Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього . – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. – Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення 	<p>Мотивація до навчання. Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.</p> <p>Керування часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.</p> <p>Умови успішного навчання. Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p> <p>Вчимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого</p>	<p>Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. З'ясування очікувань від навчання.</p> <p>Самооцінювання здібностей і схильностей.</p> <p>Розпізнавання «крадіїв часу».</p> <p>Створення розпорядку робочого і вихідного дня.</p> <p>Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних).</p> <p>Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.</p> <p>Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації.</p> <p>Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування.</p> <p>Самооцінювання навчального поступу.</p>
---	---	--

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.	запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.	<p><i>Домашнє опрацювання.</i></p> <p>Перегляд мультфільму «Учись учитися» (на домашнє опрацювання)</p> <p>Аналіз тверджень про виконання домашнього завдання.</p> <p>Дослідження можливостей для самонавчання.</p>

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (4 години)		
<ul style="list-style-type: none"> - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Досліджує та обговорює чинники, котрі 	<p>Рухова активність. Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порухення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.</p> <p>Корисний відпочинок. Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я.</p>	<p>Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги при спортивних травмах.</p> <p>Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок».</p> <p>Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров'я.</p> <p>Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги.</p>

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
<p>впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</p>	<p>Профілактика «шкільних» хвороб Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзак.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.</p>	<p>Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.</p> <p>Створення пам'ятки «Карантин».</p> <p>Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.</p> <p><u>Домашнє опрацювання.</u></p> <p>Обговорення дій, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров.</p> <p>Створення пам'ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування».</p>

РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (3 години)		
<ul style="list-style-type: none"> - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності . - Толерантно ставиться до поглядів, 	<p>Ми – особливі. Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.</p>	<p>Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми.</p> <p>Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі.</p> <p>Моделювання невербального</p>

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
<p>переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо). – Вирізняє ознаки добродійності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги. – Пояснює значення волонтерства. – Виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі). – Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами. 	<p>Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.</p> <p>Бути людиною. Людяність і співчуття. Добродійність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Джерела допомоги для тварин.</p>	<p>висловлювання і розпізнавання емоцій.</p> <p>Моделювання умінь надавати допомогу іншим людям, тваринам, протидії жорстокого поводження з тваринами.</p> <p>Створення пам'ятки безпечної поведінки з тваринами.</p> <p><u>Домашнє опрацювання.</u></p> <p>Дослідження унікальності кожної людини.</p> <p>Тренінг висловлювання емоцій за допомогою «Я-повідомлення», емотиконів, тощо.</p> <p>Аналіз повідомлення з емотиконами.</p> <p>Ознайомлення з переліком заборонених продуктів для собак і котів.</p> <p>Дослідження сайту фонду Harry Raw.</p>
<p>РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (5 годин)</p>		

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі – Бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна – Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. – Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту – Застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації – Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. – Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування – Виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу 	<p>Суспільні норми Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві.</p> <p>Умови ефективного спілкування. Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.</p> <p>Як відстояти себе. Стилі спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки.</p> <p>Спілкування з дорослими. Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.</p>	<p>Аналіз шкільних правил. Мозковий штурм: «Права дитини».</p> <p>Відпрацювання навичок вербального і невербального спілкування, уміння слухати і говорити.</p> <p>Моделювання ситуацій щодо уникання непорозумінь.</p> <p>Робота в групах: «Дослідження ознак і наслідків пасивної, агресивної та упевненої поведінки».</p> <p>Відпрацювання навичок упевненої поведінки.</p> <p>Моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, психолога за телефонами довіри.</p> <p>Мозковий штурм: «Справжній друг».</p> <p>Моделювання ситуацій протидії булінгу/кібербулінгу.</p> <p><u>Домашнє опрацювання.</u></p> <p>Аналіз понять «правило»,</p>

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	<p>Спілкування з однолітками. Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.</p>	<p>«право», «права».</p> <p>Створення пам'ятки про права і обов'язки дитини.</p> <p>Обговорення ситуацій, коли люди дотримувалися чи не дотримувалися моральних норм.</p> <p>Дослідження інформації «Щирість і тактовність», «Доброзичливість і гарні манери».</p> <p>Виконання тесту «Чи порушую я особисті кордони інших людей?»</p> <p>Створення міні-лепбука кола спілкування.</p> <p>Складання інтелект-карти: «Кола підтримки».</p> <p>Виконання тесту «Який я друг/подруга?»</p> <p>Читання та обговорення переваг дружби.</p> <p>Вправа «Рука допомоги».</p> <p>Перегляд та обговорення відео про кібербулінг.</p> <p>Виконання тесту «Кібербулінг».</p>

РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (7 годин)

<ul style="list-style-type: none"> - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження - Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. - Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я . - Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>Профілактика пожеж . Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.</p> <p>Дії під час пожежі. Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.</p> <p>Безпека вдома. Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.</p> <p>Безпека надворі. Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на</p>	<p>Проведення досліду зі свічкою. Створення інтелект-карти «Трикутник вогню».</p> <p>Обстеження пожежної безпеки своєї оселі (разом з дорослими).</p> <p>Аналіз причин виникнення пожеж у побуті.</p> <p>Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів.</p> <p>Відпрацювання навичок евакуації з оселі і приміщення школи.</p> <p>Обстеження безпеки своєї оселі разом із дорослими членами родини.</p> <p>Створення пам'ятки на випадок небезпечної ситуації з контактними телефонами батьків (опікунів), родичів, сусідів.</p> <p>Дослідження місць підвищеної небезпеки у своєму населеному пункті (мікрорайоні).</p> <p>Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях.</p>
---	--	---

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
	<p>допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).</p> <p>Стихійні лиха. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку.</p> <p>Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.</p>	<p>Моделювання навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, грози.</p> <p>Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару.</p> <p>Створення пам'ятки «Безпечна поведінка на воді».</p> <p><u>Домашнє опрацювання.</u></p> <p>Розпізнавання горючих, важкогорючих та негорючих речовин й матеріалів.</p> <p>Перегляд та обговорення відео про виготовлення паперу з опалого листя.</p> <p>Обговорення правил спілкування із незнайомцями.</p> <p>Аналіз поведінки героїв казок, коли порушення правил п'яти «НЕ» призвело до негативних наслідків.</p> <p>Перегляд відео про незнайомців, які намагаються заговорити з дітьми.</p>

5 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види початкової діяльності
		<p>Аналіз малюнка «Хто наражається на небезпеку під час грози?»</p> <p>Ознайомлення з інформацією про повені і паводки.</p> <p>Моделювання навичок безпечної поведінки під час підтоплення.</p>
РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ (2 години)		
<ul style="list-style-type: none"> - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження. - Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів - Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. - Обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів). - Відбирає ресурси для повторної переробки. 	<p>Земля – наш спільний дім. Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p> <p>Культура споживання. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сортування та утилізація відходів.</p>	<p>Аналіз інфографіки про вплив технічного прогресу на забруднення довкілля.</p> <p>Дослідження термінів розкладання сміття та шляхів зменшення забруднення довкілля.</p> <p>Дослідження способів повторного використання речей.</p> <p>Складання пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки.</p>