

СХВАЛЕНО
Протокол засідання педагогічної ради
Новошляхівського ЗЗСО І-ІІІ ступенів
31 серпня 2023 року №2



ІНТЕГРОВАНІЙ КУРС
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 6 КЛАСУ
(1 година/тиждень)
(адаптаційний цикл базової середньої освіти)

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

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

Вчитель: Каліній С.В.

2023 рік

ДЛЯ 6 КЛАСУ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (35 ГОДИН)

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

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (7 годин)

- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини.
- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Передбачає вплив на здоров'я, безпеку й добробут неналежного використання цифрових пристроїв.
- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і

Життя і здоров'я.

Безпека життя і безпека життєдіяльності. Цінність здоров'я. Життєві навички.

Безпека і ризики людини.

Небезпека, ризики та безпека. Виправдані й невикордані ризики.. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

Захист життя під час повітряних атак.

Повітряна тривога. Укриття. Алгоритм дій за сигналом «повітряна тривога». Екстрений рюкзак.

Правила безпеки під час воєнних дій.

Правила поведінки під час війни. Види загроз в зоні бойових дій. Правила поведінки з озброєними людьми. Як діяти під час обстрілів.

Вправа «Почуття безпеки». З'ясування очікувань від свого життя. Мозковий штурм «Як можна подбати про кожну складову здоров'я».

Оцінка рівня ризику у щоденних ситуаціях. Розпізнавання виправданих і невикорданіх ризиків. Моделювання алгоритму дій в екстремальних ситуаціях.

Дослідити укриття і сигнали оповіщення у своїй школі. Продемонструвати алгоритм дій під час оголошення повітряної тривоги. Дослідити вміст екстреного рюкзак.

Моделювання у парах правил поведінки під час зустрічі з озброєними людьми. Дискусія «Як діяти у разі обстрілу». Ознайомлення з алгоритмом дій, якщо опинились під завалами.

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. – Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту – Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. – Безпечно поводить себе при спілкуванні з незнайомими людьми. – Демонструє способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях. – Називає правила спілкування з озброєними людьми. – Розпізнає ознаки безпеки і небезпеки. 	<p>Як діяти в разі загрози обвалів. Що робити, якщо опинилися під завалами?</p> <p>Мінна безпека. Вибухонебезпечні предмети. Мінна безпека. Ознаки небезпечної території. Правила поведінки в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами.</p> <p>Навколишнє середовище і безпека. Види довкілля. Складові соціального середовища. Безпеки соціального середовища. Захист від кримінальних небезпек.</p> <p>Природа і технічний прогрес. Природне середовище і здоров'я. Природне середовище і безпека. Розвиток технологій і безпека. Добробут наступних поколінь.</p>	<p>Перегляд і обговорення відео про вибухонебезпечні предмети. Дослідження сайту «Суперкоманда проти мін».</p> <p>Дослідження впливу соціального середовища на життя і здоров'я. Робота у групах «Складові соціального середовища». Створення пам'ятки про захист майна.</p> <p>Обговорення небезпек природного походження у своєму населеному пункті. Створення стрічки часу про технічний прогрес. Груповий проєкт: «Світ через 50 років».</p> <p><u>Домашнє опрацювання</u> Заповнити бланк про технології в часи дитинства дідусів чи бабусь.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Розрізняє маркування небезпечних територій. – Називає сигнали оповіщення про повітряну тривогу. 		
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (5 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> – Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. – Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. – Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. – Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. – Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. – Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, 	<p>Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.</p> <p>Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки раціонального харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Наслідки неправильного харчування. Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки.</p> <p>Особиста гігієна.</p>	<p>Підрахунок калорійності своїх страв за допомогою таблиці калорійності і онлайн-калькулятора. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці.</p> <p>Вправа «Корисні і шкідливі звички». Створення денного меню за допомогою харчової піраміди. Визначення зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Мозковий штурм «Чинники ризику й захисту щодо цукрового діабету II типу». Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях. Аналіз упаковки продукту на наявність всіх необхідних відомостей.</p> <p>Мозковий штурм «Засоби гігієни».</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. – Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби. – Вміє обирати продукти й товари за показниками якості, термінів придатності, складу. – Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів. 	<p>Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за руками. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань</p> <p>Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, коронавірусна хвороба. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.</p>	<p>Відпрацювання навичок миття рук. Робота в парах «Гігієна ротової порожнини».</p> <p>Робота у групах «Вакцинація». Оцінка ризиків передачі ВІЛ у певних ситуаціях. Перегляд і обговорення відео про туберкульоз і коронавірусну хворобу.</p> <p><i>Домашнє опрацювання</i></p> <p>Дослідження складу продукту на наявність харчових добавок.</p> <p>Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань.</p>
<p>РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (7 годин)</p>		

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми. – Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання. – Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей. – Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб – Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. – Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація). – Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо) – Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту. 	<p>Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.</p> <p>Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки. Як підвищити самооцінку.</p> <p>Прийняття рішень. Види рішень. Як люди приймають рішення. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Протидія соціальному тиску. Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Як працює реклама. Соціальна і комерційна реклами.</p> <p>Тютюн, алкоголь і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Миттєві наслідки куріння. Середньострокові</p>	<p>Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків. Самоаналіз потреб.</p> <p>Гра «Ти – молодець!» Вправа на визначення короткострокових і довгострокових цілей. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини.</p> <p>Мозковий штурм «Рішення однолітків». Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.</p> <p>Мозковий штурм «Джерела інформації». Вправа на розпізнавання фактів, суджень і фейків. Оцінка ступеню впливу реклами на прийняття рішень. Створення соціальної реклами у формі плаката чи листівки.</p> <p>Мозковий штурм «Чому деякі люди курять, а інші – ні?». Обчислення грошових витрат, пов'язаних</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. – Аналізує причини вибору нездорової поведінки. – Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. – 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. – Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо. – Виявляє наполегливість у досягненні мети. 	<p>і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Наслідки зловживання алкоголем</p>	<p>з курінням. Презентація «Вплив алкоголю на організм».</p> <p><i>Домашнє опрацювання</i> Створення стрічки часу про ключові події свого життя. Читання легенди про пихатого мандарина. Дослідження інформації про вплив алкоголю, тютюну, наркотиків на організм.</p>
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> – Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту. – Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для 	<p>Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Вербальне і невербальне спілкування. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів</p>	<p>Робота у групах «Невербальні канали спілкування». Вправа на розпізнавання різних стилів спілкування. Розігрування ситуацій, в яких поведінка має бути асертивною.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>конструктивної комунікації.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами. – Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. – Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація). – Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. – Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. – Ідентифікує причини й наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях. – Моделює ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>спілкування. Переваги упевненої поведінки.</p> <p>Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити та приймати компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті.</p> <p>Стосунки та здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як поліпшити стосунки.</p> <p>Стосунки з однолітками. Впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як сказати «НІ!». Підліткові компанії. Небезпечні компанії.</p> <p>Види та наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Конфлікти поглядів і конфлікти інтересів. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів.</p>	<p>Розігрування у парах діалогу «Як розпочати розмову».</p> <p>Моделювання спілкування у незнайомій компанії.</p> <p>Відпрацювання умінь робити і сприймати компліменти</p> <p>Вправа на розпізнавання здорових і нездорових стосунків.</p> <p>Самооцінка стосунків.</p> <p>Складання плану покращення стосунків.</p> <p>Мозковий штурм: «Вплив однолітків».</p> <p>Робота у парах «Способи маніпуляцій».</p> <p>Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій.</p> <p>Тренінг розпізнавання конфлікту поглядів і конфлікту інтересів. Моделювання ситуації із запобіганням ескалації конфлікту.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> - Розуміє взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності. - Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. 		<p><i>Домашнє опрацювання</i> Заповнення бланку для аналізу груп, до яких належать учні. Створення пам'ятки про правила поведінки в інтернеті.</p>
РОЗДІЛ 4. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ ТА 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. - Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна. - Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи 	<p>Безпека оселі. Комунальні вигоди. Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека. Сучасна пожежна охорона. Причини виникнення пожеж. Вогнегасник. Користування вогнегасником. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в</p>	<p>Обговорення правил безпечного користування електрикою, газом, водогоном і тепловою мережею. Дослідження упаковки засобу побутової хімії.</p> <p>Дослідження різних типів вогнегасників та їх призначення. Моделювання захисту органів дихання на пожежі. Відпрацювання алгоритму правильних дій у разі загоряння одягу.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо). – Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання. – Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. – Ухвалює рішення щодо надання самопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб – 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. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні 	<p>разі загоряння одягу.</p> <p>Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об'єктів. Аварії на підприємствах. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту. Захист шкіри та волосся.</p> <p>Дорожня безпека велосипедистів. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста/велосипедистки. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Перша домедична допомога. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша домедична допомога. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні</p>	<p>Обговорення видів аварій на підприємствах. Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві. Гра «Одягни саморобний костюм хімічного захисту».</p> <p>Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста. Розігрування правил руху велосипедиста у ролях.</p> <p>Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Моделювання алгоритму дій, якщо стали свідком аварійної ситуації. Демонстрація уміння надавати допомогу при забитті, легких порізах, подряпинах. Відпрацювання навичок надання</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>особливості й потреби.</p>	<p>хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки. Допомога при забиттях, обробка подряпин.</p>	<p>допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.</p> <p><i>Домашнє опрацювання</i> Обстеження безпеки своєї оселі (разом з дорослими).</p>
<p>РОЗДІЛ 5. ДОБРОБУТ (3 години)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього. - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Виконує різні ролі в груповій роботі. - Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). - Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку. 	<p>Фінансова грамотність. Добробут і фінансова грамотність. Товари й послуги. Гроші. Ринок і економічна діяльність. Доходи та витрати. Ресурси. Податки.</p> <p>Підприємливість і волонтерство. Добробут і підприємливість. Життєві навички для розвитку підприємливості. Командна робота і розвиток упевненості. Розвиток критичного мислення. Розвиток творчого мислення. Чи можуть діти</p>	<p>Мозковий штурм «Товари і послуги». Вправа на визначення доходів і витрат. Створення інфографіки потенціалу особистості для майбутньої роботи. Дискусія про необхідність сплачувати податки.</p> <p>Оцінка рівня добробуту. Вправа на розвиток творчого мислення. Мозковий штурм «Законні джерела доходів для вашого віку». Створення плану волонтерського проєкту. Визначення кодексу честі (етичних принципів) підприємства.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> - Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима. - Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів. 	<p>займатися підприємницькою діяльністю? Добročинність і волонтерство. Етика підприємницької діяльності.</p>	<p><u>Домашнє опрацювання</u></p> <p>Екскурсія до віртуального музею Національного банку України. Перегляд відео «5 порад критичного мислення». Перегляд відео про підприємливих дітей.</p>