

ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Київ
Видавництво «Алатон»
2017

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.

О-88 Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «Основи здоров'я». — К.: Видавництво «Алатон», 2017. — 32 с.

ISBN 978-966-2663-41-9

Видання підготовлено в рамках проекту «Вчимося жити разом». Цей проект має на меті навчання життєвих навичок дітей та підлітків, які найбільше постраждали внаслідок воєнного конфлікту в Україні, необхідних для мирного життя у приймаючих і домашніх спільнотах.

Програма є складовою навчально-методичного комплексу «Вчимося жити разом» для основної та старшої школи. Цей комплект спрямований на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення.

Проведення уроків-тренінгів за цією програмою здійснюється в рамках навчальної програми предмета «Основи здоров'я» для 5–9 класів, затвердженої Міністерством освіти і науки України, а також в рамках виховних годин для 10 класу. Комплект реалізує компетентнісний підхід до навчання учнів, який визнано у світі найефективнішим для розвитку психосоціальних навичок.

Видання прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам.

УДК 51.204я721



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Погляди авторів, викладені в цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	
1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом»	4
1.2. Мета і завдання курсу	4
1.3. Оцінка ефективності проекту	5
1.4. Висновки міжнародних консультантів, які здійснювали незалежну оцінку проекту	6
1.5. Структура програми	6
2. Програма тренінгового курсу «Вчимося жити разом»	6
3. Додатки	
3.1. Місце уроків-тренінгів у навчальній програмі предмета «Основи здоров'я» для 5–9 класів	12
3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу	29
3.3. Принципи та методи навчання	29
3.4. Види, процедури та критерії оцінювання	30
3.5. Підготовка педагогів	30
3.6. Умови ефективного впровадження	31
3.7. Міжпредметні зв'язки	31
4. Список рекомендованої та використаної літератури	31

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом»

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні упродовж 2015-2016 років впроваджували проект «Вчимося жити разом» з розвитку життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні. Виконавцями проекту були Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» та Національний університет «Києво-Могилянська академія».

Проект реалізувався у двох напрямках — формування у школярів життєвих навичок, які сприяють позитивній адаптації, та надання дітям і родинам психосоціальної підтримки.

Компоненти проекту «Вчимося жити разом»



Національний університет «Києво-Могилянська академія» здійснював реалізацію компоненти надання дітям та їх родинам психосоціальної підтримки. За цей період близько 300 тисяч дітей та їхніх батьків узяли участь у програмі психосоціальної підтримки, отримали психологічне консультування та спеціалізовану психотерапевтичну допомогу.

Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» здійснював реалізацію завдань проекту за компонентою «Освіта на засадах життєвих навичок». Протягом року по компоненті «Освіта на основі життєвих навичок» було підготовлено для викладання розроблених в рамках проекту тренінгових курсів 735 вчителів дошкільних навчальних закладів та 2634 вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. У вересні–грудні 2016 року понад 240 000 дітей пройшли тренінги з розвитку життєвих навичок ефективного спілкування, самоконтролю, керування стресом, розв'язання проблем і конфліктів. Це навички, які підвищують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їх адаптації до нових умов, допомагають знайти нових друзів і відновити душевний спокій.

1.2. Мета і завдання курсу

Тренінговий курс «Вчимося жити разом» охоплює всі рівні освіти: дошкільну, початкову, основну старшу школу.

Метою курсу є навчання життєвих навичок, які полегшують адаптацію і сприяють відновленню психологічної рівноваги.

Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру, а саме:

Знання	Ставлення	Уміння/навички
Обізнаність про природні потреби, права та обов'язки людини.	Позитивне ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив.	Комунікація (активне слухання, вербальне та невербальне спілкування, парафраз).
Усвідомлення природи конфліктів, негативних наслідків їх ескалації.	Толерантність, прийняття інших поглядів, повага до культурних відмінностей.	Асертивність (неагресивне самоствердження, уміння відстояти себе, сказати «ні», попросити про послугу чи допомогу).
Здатність ідентифікувати причини конфліктів, способи їх мирного врегулювання.	Емпатія.	Здатність до кооперації, групової взаємодії.
Знання стадій конфлікту, поширених конфліктогенів, алгоритмів розв'язання конфліктів.	Солідарність.	Критичне і творче мислення.
	Соціальна відповідальність.	Аналіз проблем і прийняття рішень.
	Почуття справедливості та рівності.	Запобігання ескалації конфліктів.
		Конструктивне розв'язання конфліктів.

1.3. Оцінка ефективності проекту

В ході виконання проекту здійснювалось дослідження його ефективності. Зокрема, для оцінки ефективності компоненти «Освіта на засадах життєвих навичок» була використана технологія онлайн –опитування вчителів (1-11 класи) та учнів (4-11 класи) за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ».

В опитуванні взяли участь понад 63 тисячі осіб, що дозволило отримати статистично достовірні результати.

В дослідженні оцінювався вплив проекту на знання, ставлення, уміння та поведінку учнів, а також на емоційну атмосферу в школі, стосунки у класі, методи викладання, відчуття психологічного благополуччя тощо (всього за 42 індикаторами).

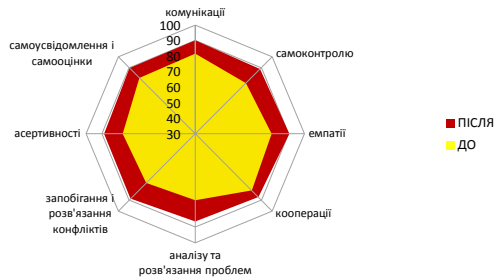
Головний результат дослідження: за всіма індикаторами отримано статистично достовірні позитивні зміни, зокрема прогрес у рівні сформованості життєвих навичок учнів (комунікації, самоконтролю, емпатії, кооперації, аналізу та розв'язання проблем, попередження та розв'язання конфліктів, асертивності, самоусвідомлення і самооцінки) за оцінками вчителів становить від 2,4 % до 20,6%.

Найбільший прогрес демонструють учні початкової школи, найменший – старшої (див. номограми внизу сторінки). Однак старшокласники мають найбільший початковий рівень сформованості життєвих навичок, а за час проекту показали найбільший прогрес у розвитку навичок самоконтролю та емпатії (більш як 8%).



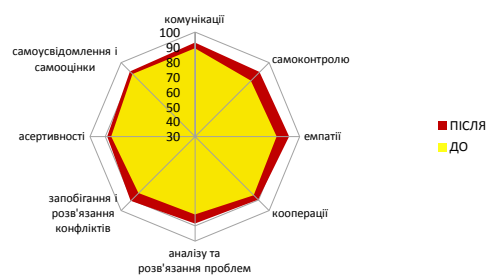
Оцінювання вчителями ключових життєвих навичок учнів

Індикатор: % учнів, які показують відмінні та добрі результати
Цільова група: учні основної школи (на прикладі 8-9 класів загалом)
Запитання в анкетах для вчителів: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19



Оцінювання вчителями ключових життєвих навичок учнів

Індикатор: % учнів, які показують відмінні та добрі результати
Цільова група: учні старшої школи (на прикладі 10-11 класів загалом)
Запитання в анкетах для вчителів: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19



Повний звіт про результати проекту можна завантажити за посиланням <http://autta.org.ua/ua/Advocacy/>. На Порталі превентивної освіти (autta.org.ua) також доступні електронні ресурси, розробки уроків, тренінгів, виховних годин, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту, публікуються відгуки та ведуться авторські блоги його учасників.

1.4. Висновки міжнародних консультантів, які здійснювали незалежну оцінку проекту

Крістофер Талбот (міжнародний консультант з питань освіти у надзвичайних ситуаціях) та Майкл Весселс (міжнародний консультант з питань захисту дітей та психологічної підтримки у надзвичайних ситуаціях) здійснювали незалежну оцінку впровадження проекту. Далі наведено короткі висновки, які вони зробили у фінальному звіті про ефективність проекту та його результати в контексті стратегії реформування освіти «Нова українська школа»:

1. Це один із найкращих проектів, пов'язаний із навчанням життєвим навичкам та наданням психосоціальної підтримки дітям та підліткам, який оцінювачі будь-коли бачили за більш як 50-річний досвід роботи в умовах надзвичайних ситуацій.

2. Виконавці компоненту «Навчання життєвим навичкам» домоглися чудових результатів за дуже короткий проміжок часу: розроблено методологію навчання, навчально-методичні матеріали для дітей і дорослих, інструменти оцінки, здійснена високоякісна підготовка регіональних тренерів і вчителів, проведено моніторинг процесу і оцінка результатів навчання.

3. Реалізація компоненти «Навчання життєвим навичкам» через предмет-носії «Основи здоров'я» надала МОН докази та модель навчання, що базується на принципах дитиноцентризму, участі, активного і вмотивованого навчання, які МОН планує впровадити по всій території України в рамках процесу реформування «Нова школа».

4. «Нова школа» передбачає формування «ключових компетентностей життя», які включають в себе «соціальні і громадянські компетентності» та «екологічну грамотність і здоровий спосіб життя». Навчання «м'яким навичкам», які є особливо важливими для працевлаштування випускника, стане ключовим акцентом реформи навчальних програм.

5. «Нова школа» має в якості одного з керівних принципів «освіту, що ґрунтується на цінностях». Вона охоплює такі питання, як особисту та колективну відповідальність, довіру, дружбу, доброзичливість, взаємодопомогу і взаємопідтримку в складних обставинах, запобігання дискримінації, насильства та знущань у школах. Аналогічні цінності лежать в основі компоненти «Навчання життєвим навичкам». Тому предмет «Основи здоров'я» з оновленим змістом компоненти «Навчання життєвим навичкам» є чудовим засобом для досягнення таких цілей.

1.5. Структура програми

Структура програми для 5–9 класів визначається чинною навчальною програмою предмета «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України (додаток 3.1). Тренінги для 10 (11) класу можуть впроваджуватися за рахунок виховних годин або в інший спосіб за вибором конкретного навчального закладу.

2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>Вступний тренінг для 5-9 класів. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • <i>наводять приклади</i> прав людини, прав дитини; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.
П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
<p>Тренінг 1. Ти — особливий <i>Мета.</i> Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> деякі свої переваги і один недолік; • <i>визначають</i> шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.
<p>Тренінг 2. Ми — особливі <i>Мета.</i> Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>дають визначення</i> понять «дискримінація», «толерантність»; • <i>наводять приклади</i> дискримінації та упередженого ставлення; • <i>наводять аргументи</i> на користь роботи в команді.
<p>Тренінг 3. Про почуття і співчуття <i>Мета.</i> Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> поняття «почуття» і «співчуття»; • <i>описують</i> ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла); • <i>розрізняють</i> «Я — повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • <i>демонструють</i> здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.
<p>Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між людьми <i>Мета.</i> Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> вербальні і невербальні способи спілкування; • <i>називають</i> чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; • <i>розповідають</i>, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим. • <i>демонструють</i> навички подолання невпевненості.
<p>Тренінг 5. Упевнена поведінка <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> пасивну, агресивну й упевнену поведінку; • <i>називають</i> вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); • <i>пояснюють</i> переваги упевненої поведінки.
<p>Тренінг 6. Спілкування з дорослими <i>Мета.</i> Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби; • <i>демонструють здатність</i> долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи; • <i>демонструють уміння</i> розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання наприкінці заняття учні:
<p>Тренінг 7. Спілкування з однолітками <i>Мета.</i> Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> якості (риси характеру) справжнього друга та риси характеру, які не підходять для дружби; • <i>розпізнають</i> дружню і недружню поведінку; • <i>демонструють</i> ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики; • <i>пояснюють</i> небезпеку насилля в учнівському середовищі; • <i>демонструють бажання</i> захищати друзів та однолітків від кривдників; • <i>знають</i>, до кого можна звернутися у таких випадках.
ШОСТИЙ КЛАС (11 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
<p>Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини <i>Мета.</i> Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «самооцінка»; • <i>розпізнають</i> занижену, завищену і адекватну самооцінку у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку; • <i>називають</i> щонайменше дві переваги адекватної самооцінки; • <i>пояснюють</i>, як самооцінка впливає на поведінку людини; • <i>демонструють уміння</i> адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей.
<p>Тренінг 2. Вчимося приймати рішення <i>Мета.</i> Вчити дітей аналізувати проблеми і приймати зважені рішення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> прості, щоденні та складні рішення; • <i>називають</i> чинники, що впливають на прийняття рішень; • <i>пояснюють</i> алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора».
<p>Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків <i>Мета.</i> Сприяти формуванню впевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативно-му впливу однолітків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розрізняють</i> позитивні і негативні соціальні впливи; • <i>називають</i> причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим; • <i>розпізнають</i> маніпуляції і вчать протидіяти їм; • <i>демонструють уміння</i> відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.
<p>Тренінг 4. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>доводять</i> існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; • <i>розпізнають</i> вербальні і невербальні канали комунікації; • <i>називають</i> вербальні і невербальні ознаки активного слухання; • <i>демонструють уміння</i> уникати непорозумінь — висловлювати конкретно, ставити уточнювальні запитання.
<p>Тренінг 5. Стили спілкування <i>Мета.</i> Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> пасивний, агресивний та впевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками; • <i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких їм найкраще діяти впевнено, пасивно чи агресивно; • <i>аналізують</i> переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; • <i>демонструють уміння</i> попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.
<p>Тренінг 6. Навички спілкування <i>Мета.</i> Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>оцінюють</i> рівень своєї впевненості у спілкуванні з незнайомими людьми; • <i>пояснюють</i>, як може зашкодити сором'язливість; • <i>демонструють уміння</i> правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>Тренінг 7. Стосунки і здоров'я <i>Мета.</i> Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «стосунки»; • <i>наводять приклади</i> різних видів стосунків; • <i>розрізняють</i> здорові і нездорові стосунки і доводять переваги здорових стосунків; • <i>оцінюють</i> свої стосунки з іншими людьми; • <i>називають</i> дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх; • <i>демонструють здатність</i> працювати в команді.
<p>Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів <i>Мета.</i> Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; • <i>розпізнають</i> конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • <i>наводять приклади</i> толерантного розв'язання конфлікту поглядів; • <i>називають</i> чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними; • <i>демонструють здатність</i> аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.
<p>Тренінг 9. Як залагодити конфлікт <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацювати навички самоконтролю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> значення терміна «конфліктоген»; • <i>наводять приклади</i> конфліктогенів; • <i>розрізняють</i> «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • <i>називають</i> шість кроків розв'язання конфліктів; • <i>демонструють здатність</i> контролювати себе у конфліктних ситуаціях.
<p>Тренінг 10. Підліткові компанії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> дружні, недружні і небезпечні компанії; • <i>аналізують</i> соціальні групи, до яких вони належать; • <i>називають</i> приклади фізичного і психологічного насилля; • <i>демонструють здатність</i> припинити агресію і насилля у своєму середовищі.
СЬОМИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)	
<p>Тренінг 1. Розбудова самооцінки <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки; • <i>оцінюють</i> рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки; • <i>пояснюють</i>, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків; • <i>аналізують</i> вплив критики на самооцінку; • <i>демонструють</i> уміння адекватно ставитись до критики сторонніх людей.
<p>Тренінг 2. Синергія стосунків <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розкривають</i> значення терміна «синергія»; • <i>аналізують</i> якість своїх стосунків; • <i>наводять приклади</i> синергії у природі, техніці, спорті, стосунках; • <i>демонструють уміння</i> поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими та однолітками.
<p>Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага <i>Мета.</i> Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, що таке стрес, які є види стресу; • <i>називають</i> чинники, які спричиняють стрес; • <i>оцінюють</i> індивідуальний вплив стресорів; • <i>демонструють уміння</i> використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.
<p>Тренінг 4. Керування стресами <i>Мета.</i> Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; • <i>пояснюють</i>, як стрес впливає на здоров'я; • <i>називають</i> фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання наприкінці заняття учні:
Тренінг 5. Стреси екстремальних ситуацій <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.	<ul style="list-style-type: none"> називають стресори надзвичайних ситуацій; розповідають про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; пояснюють небезпеку негативного мислення; демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні.
Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів <i>Мета.</i> Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; називають способи подолання конфліктних ситуацій; розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації; наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів.

ВОСЬМИЙ КЛАС (5 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)

Тренінг 1. Стать і статеві ролі <i>Мета.</i> Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.	<ul style="list-style-type: none"> розпізнають ознаки статі і гендеру; називають приклади гендерних ролей і гендерних стереотипів; пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.
Тренінг 2. Рівноправне спілкування <i>Мета.</i> Розвивати навички упевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.	<ul style="list-style-type: none"> уміють розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; пояснюють переваги упевненої поведінки; називають ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; наводять приклади прав людини; демонструють уміння використовувати «Я-повідомлення».
Тренінг 3. Стоп булінг <i>Мета.</i> Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.	<ul style="list-style-type: none"> пояснюють, що таке булінг; розрізняють булінг і піддражнювання; розробляють стратегії подолання булінгу; демонструють емпатію до жертв насилля та уміння припиняти булінг чи звертатися по допомогу; називають джерела допомоги жертвам булінгу.
Тренінг 4. Безпека спілкування в мережі Інтернет <i>Мета.</i> Протидіяти проявам насилля в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в мережі Інтернет.	<ul style="list-style-type: none"> називають переваги і недоліки Інтернету. пояснюють різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг»; демонструють уміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки у мережі Інтернет.

ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (7 ГОД РАЗОМ ІЗ ВСТУПНИМ ТРЕНІНГОМ)

Тренінг 1. Характер людини <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.	<ul style="list-style-type: none"> називають ознаки хорошого характеру; розповідають про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.
Тренінг 2. Цінності — основа характеру <i>Мета.</i> Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.	<ul style="list-style-type: none"> наводять приклади людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.
Тренінг 3. Самооцінка характеру <i>Мета.</i> Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.	<ul style="list-style-type: none"> наводять приклади загальнолюдських цінностей; аналізують вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру; демонструють уміння ставити перед собою мету і досягати її.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання <i>наприкінці заняття учні:</i>
<p>Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії <i>Мета.</i> Ознайомити учнів зі складовими життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні особистих мотивів для вибору професії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> складові життєвого самовизначення; • <i>розповідають</i> про формулу вибору професії; • <i>складають</i> особистий рейтинг мотивів для вибору професії; • <i>критично аналізують</i> гендерні стереотипи щодо вибору професії.
<p>Тренінг 5. Емоційна саморегуляція <i>Мета.</i> Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> ознаки емоційної компетентності; • <i>пояснюють</i> значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; • <i>розпізнають</i> базові емоції; • <i>демонструють уміння</i> застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).
<p>Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>розпізнають</i> вербальні та невербальні засоби комунікації; • <i>пояснюють</i>, які існують перепони у спілкуванні; • <i>називають</i> складові формули здорових стосунків; • <i>демонструють готовність</i> працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.

ВСЬОГО 38 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 5–9 КЛАСІВ

ДЕСЯТИЙ (ОДИНАДЦЯТИЙ) КЛАС (5 ГОД)

<p>Вступний тренінг для 10 (11) класу. «Вчимося жити разом» <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Розробити правила групи. Сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення до відмінностей, які існують між людьми.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні правила поведінки під час тренінгу; • <i>називають те</i>, що робить їх особливими, і те, що є спільним з однокласниками; • <i>пояснюють</i> необхідність взаємоповаги та толерантного ставлення до навколишніх.
<p>Тренінг 1. Як досягнути мети <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i>, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі; • <i>називають</i> характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі); • <i>пояснюють</i>, що означає кожна характеристика; • <i>демонструють уміння</i> використовувати SWOT – аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.
<p>Тренінг 2. Ефективне спілкування <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити з правилами ефективного спілкування.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>називають</i> основні складові алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритма; • <i>пояснюють</i>, чому важливо розвивати навички спілкування; • <i>розпізнають</i> зони особистого простору; • <i>демонструють уміння</i> спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови.
<p>Тренінг 3. Запобігання конфліктам та їх розв'язання <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з «плюсами» і «мінусами» конфлікту і дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки в конфліктній ситуації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>пояснюють</i> «плюси» і «мінуси» конфлікту; • <i>називають</i> стилі поведінки в конфліктній ситуації; • <i>демонструють уміння</i> розв'язувати конфлікти.
<p>Тренінг 4. Як стати миротворцем <i>Мета.</i> Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>демонструють уміння</i> розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт; • <i>демонструють здатність</i> до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі.

3. ДОДАТКИ

3.1. Місце уроків-тренінгів у навчальній програмі предмета «Основи здоров'я» для 5–9 класів

Таким кольором виділено теми чинної навчальної програми, для яких розроблено уроки-тренінги.

5 клас (35 годин, 4 години – резервний час)			
№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	5	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Життя і здоров'я людини Здоровий спосіб життя. . Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. • Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла*. • Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння у небезпечну ситуацію. <p>Безпека на дорозі Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажирів. Поведінка пасажирів у разі ДТП.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, зокрема в умовах обмеженої оглядовості. • Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги*. • Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці. • Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. • Моделювання поведінки пасажирів в громадському транспорті у разі аварії. 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципи безпечної життєдіяльності; – до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; – небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту, під час посадки в транспорт, руху і висадки; – небезпеки, які можуть загрожувати пасажирів у переповненому транспорті; – засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; – засоби безпеки пішохода. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – безпечних і небезпечних ситуацій. <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; – перевагу руху транспорту екстрених служб. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – види пішохідних переходів, дорожні знаки, дорожню розмітку; – дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; – найбезпечніші місця в салоні автотранспорту. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вимірювати температуру тіла; – використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні в небезпечну ситуацію; – визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; – переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; – безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; – розшифровувати піктограми в громадському транспорті; – приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; – правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; – викликати рятувальні служби за номерами телефонів; – моделювати порядок дій при потраплянні в небезпечну ситуацію.

* Так позначено вправи, які слід виконувати не лише в класі, а й вдома з допомогою батьків.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
			Ціннісний компонент — дотримується правил поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; — усвідомлює вплив поведінки та способу життя на здоров'я.
5		Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я	
		Уміння вчитися Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи. Повага до себе та інших Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття та емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. <hr/> <i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя «Мій розпорядок дня». • Відпрацювання навичок успішного навчання у класі. • Відпрацювання навичок ефективного самонавчання (бібліотека, Інтернет, дистанційне навчання) *. • Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. • Відпрацювання навичок висловлювання почуттів. 	Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — етапи активного слухання; — ознаки вияву почуттів. <i>Розпізнає:</i> — ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця. Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> — застосовувати різні способи перепочинку під час занять; — правильно впорядковувати робоче місце; — інтерпретувати чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; — визначати різницю між емоціями та почуттями; — складати розпорядок дня; — визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; — готуватися до контрольних робіт; — використовувати різні прийоми навчання. <i>Аналізує:</i> — наслідки неорганізованості. Ціннісний компонент <i>Усвідомлює:</i> — чому треба працювати над розвитком здібностей; — необхідність самодисципліни; — важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує; — виявляє повагу до дорослих і однолітків; — протидіє виявам неповаги у своєму середовищі.
5		Розділ 3. Фізична складова здоров'я	
		Фізичні чинники здоров'я Принципи і методи загартовування. Рухова активність. Профілактика порушень постави і гостроти зору. Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду. Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я.	Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру; — засоби безпеки при заняттях спортом; — правила користування басейном; — способи допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід. <i>Розпізнає:</i> — ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору; — ознаки перевтоми; — активний і пасивний відпочинок.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей*. Розрахунок максимальної маси портфеля. Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самопомоги у разі спортивних травм. Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід. Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач, користування комп'ютером. 	<p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> методи зміцнення здоров'я; небезпеку ігор на льоду. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> наслідки недосипання для здоров'я і навчання. <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей; розраховувати максимальну масу свого портфеля; обирати засоби безпеки при катанні на роликівих ковзанах і роликівих дошках; надавати допомогу і самопомогу при падінні та спортивних травмах. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> надає допомогу і самопомогу; аналізує вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; дотримується правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером, при заняттях спортом.
16		Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
8		<p>Тема 1. Соціальний добробут Право на здоров'я Права дитини. Обов'язки учня і громадянина. Спілкування і здоров'я Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я. Переваги упевненої поведінки. Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі. Безпека спілкування в Інтернеті Соціальна безпека інфекційних захворювань та запобігання дискримінації людей, за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров'я (ВІЛ, туберкульоз, ОРВІ тощо) та інвалідністю</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Права та обов'язки дитини (створення пам'ятки) Відпрацювання навичок ефективного спілкування Безпека спілкування в Інтернеті Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, інших дорослих Аналіз витрат сім'ї під час хвороби ОРВІ одного з членів родини 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> умови ефективного спілкування. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> обов'язків школярів у школі і вдома; поведінки, яка сприяє дружбі; ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> вербальні та невербальні способи спілкування; пасивну, агресивну й упевнену поведінку; вияви насилля в учнівському середовищі; безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров; небезпеки спілкування в Інтернеті. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими; звертатися за допомогою у разі необхідності; поводити себе згідно правил поведінки в школі; налагоджувати дружні стосунки; виявляти порушення прав дитини. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> захищає важливість реалізації прав дитини; дотримується своїх прав і обов'язків; протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	8	<p>Тема 2. Безпека в побуті та навколишньому середовищі Пожежна безпека Причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.</p> <p>Дитина в автономній ситуації Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників. Інформаційна безпека в Інтернеті. Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації при спілкуванні з незнайомцями.</p> <p>Безпечне довкілля Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи. Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи. Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів. Обстеження безпеки своєї оселі*. Моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми. Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. Моделювання безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. Виготовлення рятувальних засобів з подручних матеріалів. Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару. 	<p><i>Учень/учениця</i> Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — можливі способи проникнення зловмисників у дім; — чинники ризику під час перебування надворі без дорослих; — умови виникнення горіння; причини виникнення побутових пожеж; — місця підвищеної небезпеки надворі; — види стихійних лих; — ознаки безпечної пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання, небезпеки, що загрожують плавцям.</p> <p><i>Наводить приклади:</i> — джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів.</p> <p><i>Розпізнає:</i> — небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні).</p> <p><i>Пояснює:</i> — небезпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті; — необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу; — до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> — досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі; — повторно використовувати пластикові упаковки; — гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом; — безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи; — захищати органи дихання від отруйних газів; — безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення; — виготовляти рятувальні засоби з подручних матеріалів; — допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; — надавати першу допомогу потерпілим на воді; дотримується правил безпеки удома й надворі, при користуванні Інтернетом, відпочинку на природі.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Демонструє здатність:</i> — відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно; — допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; — надавати першу допомогу потерпілим на воді; дотримується; — правил безпеки удома, надворі, під час відпочинку на природі, — при користуванні Інтернетом.</p>

6 клас (35 годин, 4 години – резервний час)			
№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	4	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і добробут. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Активне довголіття.</p> <p>Ризики і небезпеки Поняття про ризик. Виправдані і невинуваті ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації.</p> <p>Навколишнє середовище і здоров'я Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Вплив техногенного середовища на здоров'я людини. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання поведінки у зв'язку зі зміною кліматичних умов. • Добір одягу за несприятливих погодних умов (ожеледиця, хуртовина, спека)*. • Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння в екстремальну ситуацію. • Складання пам'яток запобігання кримінальним небезпекам. • Складання пам'яток захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)*. 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> – складові здоров'я; – види і чинники ризику для життя і здоров'я. <i>Наводить приклади:</i> – сприятливих для здоров'я життєвих навичок; – небезпек навколишнього середовища; – кримінальних небезпек для підлітків. <i>Розпізнає:</i> – ознаки безпеки і небезпеки; – ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; – сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови. <i>Пояснює:</i> – вплив безпеки, невинуватих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; – дію природних чинників на здоров'я.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> – обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; – оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; – безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; – уникати кримінальних небезпек; – обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна.</p> <p>Ціннісний компонент – виявляє активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі; – демонструє способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях.</p>
	6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
		<p>Харчування і здоров'я Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці. Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Профілактика йоддефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога у разі харчових отруєнь.</p> <p>Особиста гігієна Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> – складові особистої гігієни; – складові харчових продуктів, джерела їх надходження; – особливості харчування у підлітковому віці; – принципи харчування для здоров'я; – чинники, що впливають на формування харчових звичок; – наслідки неправильного харчування; – причини і симптоми харчового отруєння. <i>Наводить приклади:</i> – ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога. <i>Розпізнає:</i> – ознаки збалансованого харчування.</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз маркування харчових продуктів*. • Визначення збалансованості харчового раціону*. • Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях • Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни». 	<p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – небезпеку йододефіциту; – значення особистої гігієни. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; – зберігати і споживати йодовану сіль; – аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; – запобігати харчовим отруєнням. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Демонструє здатність:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – надання допомоги і самопомоги при харчових отруєннях; – дотримується правил здорового харчування та особистої гігієни.
6		<p>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</p>	
		<p>Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток. Потреби людини, їх розвиток із віком. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.</p> <p>Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Критичне мислення та уміння приймати рішення Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклама. Психоактивні речовини і здоров'я.</p> <p>Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям. Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Як ВІЛ не передається. Толерантне ставлення до людей, що живуть із ВІЛ.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Проект самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети). • Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички). • Моделювання ситуації прийняття зважених рішень. • Моделювання ситуації відмови від шкідливих пропозицій. • Аналіз грошових витрат, пов'язаних зі шкідливими звичками* 	<p>Учень/учениця</p> <p>Знансвий компонент</p> <p><i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особливості психічного розвитку підлітків; – чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; – переваги адекватної самооцінки; – наслідки шкідливих звичок ; – переваги корисних звичок. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – потреб людини; – корисних і шкідливих звичок. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – види самооцінки; – прості і складні рішення; – позитивні й негативні соціальні впливи; – соціальну і комерційну рекламу; – перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; – ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування. <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; – вплив корисних звичок на здоров'я; – згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; – алгоритм прийняття зважених рішень; – необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; – вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Аналізує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – поширені міфи про психоактивні речовини; – зміст і мету комерційної реклами. <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – аналізувати свої звички; – створювати план формування корисної звички; – критично аналізувати рекламні повідомлення; – відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<ul style="list-style-type: none"> Аналіз соціальної і комерційної реклами* 	<p>— виявляє толерантне ставлення до людей, що мають захворювання (зокрема до ВІЛ-позитивних).</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>— демонструє уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії;</p> <p>— виявляє толерантне ставлення до людей, що мають захворювання (зокрема до ВІЛ-позитивних).</p>
15		Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
7		<p>Тема 1. Соціальний добробут Спілкування і здоров'я Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування. Стилі спілкування. Значення впевненої поведінки для здоров'я. Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі. Безпечне спілкування в Інтернеті (соціальні мережі) Конфлікти і здоров'я Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Стосунки з однолітками Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок впевненої поведінки у життєвих ситуаціях. Складання плану покращення міжособистісних стосунків. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — види стосунків, методи покращення стосунків; — способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів. <i>Наводить приклади:</i> — стосунків в родині та з однолітками; — чинників розпалювання конфліктів. <i>Розпізнає:</i> — ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; — стилі спілкування; — конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; — дружні, недружні і небезпечні компанії; — вияви фізичного і психологічного насилля. <i>Пояснює:</i> — особливості спілкування з дорослими й однолітками; — вплив конфліктів на здоров'я; — необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; — негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Аналізує:</i> — переваги і недоліки різних стилів спілкування; — свої стосунки з іншими людьми; <i>Уміє:</i> — впевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; — уникати непорозумінь у спілкуванні; — толерантно ставитися до смаків і поглядів інших; — розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; — обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю.</p> <p>Ціннісний компонент — усвідомлює важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; — протидіє виявам агресії і насилля у своєму середовищі.</p> <p><i>Дотримується правил:</i> — спілкування з однокласниками і членами родини; — дружнього спілкування дівчат і хлопців.</p>
8		<p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі Безпека в побуті Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; — основні причини виникнення пожеж; — переваги і недоліки різних типів вогнегасників;</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p>Безпека під час користування засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі</p> <p>Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p>	<p>— ознаки виникнення аварії на підприємстві;</p> <p>— правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді;</p> <p>— види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях;</p> <p>— основні складові домашньої аптечки та їх призначення.</p> <p><i>Розпізнає:</i></p> <p>— негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали;</p> <p>— препарати побутової хімії за рівнем безпеки;</p> <p>— стадії пожежі і типи вогнегасників;</p> <p>— групи промислових об'єктів за наслідками аварій;</p> <p>— елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху;</p> <p>— сигнали маневрування велосипедистів;</p> <p>— ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння.</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <p>— зміст поняття «трикутник вогню»;</p> <p>— необхідність використання велосипедного шолома;</p> <p>— правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії;</p> <p>— необхідність надання першої допомоги.</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>— наводить приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;</p> <p>— аналізує наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді.</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>— користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку;</p> <p>— організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі;</p> <p>— перевіряти пожежну безпеку своєї оселі;</p> <p>— застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж;</p> <p>— захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині;</p> <p>— обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони;</p> <p>— добирати одяг для велосипедних прогулянок;</p> <p>— обирати безпечні способи маневрів на велосипеді;</p> <p>— складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників;</p> <p>— викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>— адекватно оцінює свої можливості надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП;</p> <p><i>Дотримується правил:</i></p> <p>— користування газовими приладами, електроприладами, водогonom, тепловими мережами, засобами побутової хімії;</p> <p>— пожежної безпеки;</p> <p>— дорожнього руху для пішохода, пасажера, велосипедиста.</p>
		<p>Проживання у промисловій зоні</p> <p>Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>Безпека руху велосипедиста</p> <p>Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Поведінка в екстремальних ситуаціях</p> <p>Телефони аварійних служб. Повідомлення рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками.</p> <p>Перша допомога у разі ураження електричним струмом, попадання хімічних речовин на шкіру, отруєння, ДТП.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії*. • Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі. • Відпрацювання навичок безпечної поведінки при небезпеці ураження електричним струмом та допомоги при ураженні електричним струмом.* • Моделювання допомоги при попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними * • Оцінка захищеності під'їзду до будинку спец автомобілів служби ДСНС Моделювання ситуації виклику рятувальних служб * 	<p>— ознаки виникнення аварії на підприємстві;</p> <p>— правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді;</p> <p>— види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях;</p> <p>— основні складові домашньої аптечки та їх призначення.</p> <p><i>Розпізнає:</i></p> <p>— негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали;</p> <p>— препарати побутової хімії за рівнем безпеки;</p> <p>— стадії пожежі і типи вогнегасників;</p> <p>— групи промислових об'єктів за наслідками аварій;</p> <p>— елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху;</p> <p>— сигнали маневрування велосипедистів;</p> <p>— ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння.</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <p>— зміст поняття «трикутник вогню»;</p> <p>— необхідність використання велосипедного шолома;</p> <p>— правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії;</p> <p>— необхідність надання першої допомоги.</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>— наводить приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;</p> <p>— аналізує наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді.</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>— користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку;</p> <p>— організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі;</p> <p>— перевіряти пожежну безпеку своєї оселі;</p> <p>— застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж;</p> <p>— захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині;</p> <p>— обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони;</p> <p>— добирати одяг для велосипедних прогулянок;</p> <p>— обирати безпечні способи маневрів на велосипеді;</p> <p>— складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників;</p> <p>— викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>— адекватно оцінює свої можливості надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП;</p> <p><i>Дотримується правил:</i></p> <p>— користування газовими приладами, електроприладами, водогonom, тепловими мережами, засобами побутової хімії;</p> <p>— пожежної безпеки;</p> <p>— дорожнього руху для пішохода, пасажера, велосипедиста.</p>

7 клас (35 годин, 4 години – резервний час)			
№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	9	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я.</p> <p>Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань.</p> <p>Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику.</p> <p>Безпека на дорозі Безпека пасажирів легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі.</p> <p>Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП.</p> <p>Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.</p> <p>Пожежна безпека у громадських приміщеннях Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Самооцінка здоров'я. • Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя. • Оцінювання ризиків щоденного життя. • Моделювання поведінки пасажирів при ДТП. • Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – чинники впливу на здоров'я; – правила здорового способу життя; – причини хвороб; – шляхи проникнення інфекції; – принципи безпечної життєдіяльності; – види і рівні ризику; – вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; – дії свідків ДТП; – причини виникнення пожеж; – види паливних газів; – правила користування пічним опаленням; <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – інфекційних і неінфекційних захворювань; – заходів профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань; – горючих речовин; – ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; – засобів пожежогасіння. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ознаки здоров'я і хвороби; – природні, техногенні і соціальні небезпеки; – знаки, якими позначають небезпечні вантажі; – знаки пожежної безпеки; – оповіщення про пожежу. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – налаштуватися на зміни у способі життя; – наводити аргументи на користь здорового способу життя; – оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; – користуватися підголівниками і пасажами безпеки; – приймати захисні положення тіла при ДТП; – користуватися побутовими газовими приладами; – евакуюватися з громадського приміщення; – користуватися засобами пожежогасіння. <p>Ціннісний компонент <i>Усвідомлює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив способу життя на здоров'я; – чому складно змінити звички; – значення життєвих принципів для здоров'я; – важливість взаємодії лікаря і пацієнта; – необхідність дотримання правил використання засобів безпеки в автомобілі.
	4	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
		<p>Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ознаки підліткового віку;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p>Способи покращення фізичної форми.</p> <p>Косметичні проблеми підлітків Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. Визначення типу шкіри і волосся. Вибір косметичних засобів. 	<p>— чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка;</p> <p>— основні функції шкіри;</p> <p>— поширені косметичні проблеми підлітків.</p> <p><i>Наводить приклади:</i></p> <p>— фізичних вправ для прискорення росту;</p> <p>— косметичних засобів для підлітків.</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <p>— виникнення косметичних проблем у підлітків;</p> <p>— негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри.</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>— визначати тип шкіри і волосся;</p> <p>— визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку;</p> <p>— складати доцільне меню для контролю за масою тіла;</p> <p>— захищати шкіру від несприятливих погодних умов;</p> <p>— користуватися косметичними засобами;</p> <p>— звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>— демонструє позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці;</p> <p>— розпізнає основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання.</p>
9		<p>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</p>	
		<p>Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.</p> <p>Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів.</p> <p>Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях. Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уваги. Відпрацювання навичок самоконтролю. Відпрацювання навичок планування часу. 	<p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>Називає:</i></p> <p>— ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків;</p> <p>— ознаки психологічної рівноваги;</p> <p>— чинники виживання в екстремальних ситуаціях;</p> <p>— способи керування стресами;</p> <p>— стадії розвитку та способи розв'язання конфліктів.</p> <p><i>Розпізнає:</i></p> <p>— відчуття, емоції, почуття;</p> <p>— конструктивну і неконструктивну критику;</p> <p>— конфлікти поглядів і конфлікти інтересів.</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <p>— вплив самооцінки на поведінку людини;</p> <p>— вплив стресу на здоров'я.</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>— аналізувати свою систему цінностей;</p> <p>— активізувати свої інтелектуальні здібності;</p> <p>— адекватно реагувати на критику;</p> <p>— приймати зважені рішення;</p> <p>— застосовувати техніки самоконтролю;</p> <p>— розпізнавати ознаки стресу;</p> <p>— знижувати загальне стресове навантаження;</p> <p>— застосувати прийоми для кращого запам'ятовування.</p> <p><i>Аналізує:</i></p> <p>— вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях;</p> <p>— наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу.</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<ul style="list-style-type: none"> • Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів*. • Самодопомога та допомога при стресі. • Формування позитивної адекватної самооцінки 	Ціннісний компонент — усвідомлює роль цінностей у житті людини; — запобігає розпалюванню конфліктів; — демонструє вміння конструктивно розв'язувати конфлікти.
9		Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
		Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Роль молодіжного руху у формуванні здорового способу життя молоді. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу. Хвороби цивілізації Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я. Комп'ютерна, ігрова та Інтернетзалежність. Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо). Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції Причини і наслідки стигматизації і дискримінації <i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісною компоненту</i> <ul style="list-style-type: none"> • Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. • Створення реклами здорового способу життя). • Відпрацювання навичок щодо налагодження партнерських стосунків з родиною та друзями. • Способи протидії негативному соціальному впливу 	Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; — статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; — шляхи зараження туберкульозом; — ознаки активної форми туберкульозу. <i>Наводить приклади:</i> — позитивного і негативного впливу засобів масової інформації; — наслідків вживання наркотиків; — протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях. <i>Розпізнає:</i> — позитивні і негативні впливи соціального оточення; — стратегії комерційної реклами; — міфи і факти про наркотики; — ознаки наркотичної залежності; — психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків. Діяльнісний компонент <i>Аналізує:</i> — зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; — чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; — можливості реалізації своїх прав. <i>Уміє:</i> — обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я; — налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; — нейтралізувати можливий негативний вплив реклами; — відмовлятися від пропозиції вжити наркотики; — оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях; — зменшувати ризик зараження туберкульозом. Ціннісний компонент <i>Демонструє:</i> — негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; — негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ. <i>Усвідомлює:</i> — небезпеку стигми і дискримінації; — зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу.

8 клас
(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
6		<p>Розділ 1. Здоров'я людини</p> <p>На порозі дорослого життя Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі та життєві навички в сучасному світі.</p> <p>Надзвичайні ситуації Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у разі надзвичайних ситуацій. Алгоритм рятування людей під час пожежі.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації * • Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі • Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> – складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; – ознаки надзвичайних ситуацій; – види і рівні надзвичайних ситуацій; – права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків. <i>Наводить приклади:</i> – соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; – надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження. <i>Розпізнає:</i> – ознаки надзвичайних ситуацій; – ступені термічних опіків; – ситуації, в яких треба надати першу допомогу. <i>Пояснює:</i> – роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> – оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; – виконувати найпростіші рятувальні роботи; – користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; – визначати стан потерпілого; – виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому. <i>Дотримується правил:</i> – евакуації із небезпечної зони; – особистої безпеки під час надання першої допомоги.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Демонструє:</i> – особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; – співчуття, взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях.</p>
5		<p>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</p> <p>Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи та їх складові.</p> <p>Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> – основні складові оздоровчих систем; – причини харчових отруєнь; – види спорту, які розвивають фізичні якості людини; – наслідки незбалансованого харчування. <i>Наводить приклади:</i> – традиційних і сучасних оздоровчих систем; – страв своєї національної кухні. <i>Пояснює:</i> – як формуються харчові звички; – яке харчування є незбалансованим.</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок першої допомоги у разі харчових отруень і кишкових інфекцій. 	<p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> — надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях; — обґрунтувати міфи і факти про дієти; — визначати симптоми харчового отруєння; — визначати отруйні рослини і гриби своєї місцевості; — застосовувати принципи харчування для здоров'я у щоденному житті.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Дотримується правил:</i> — харчування для здоров'я; — обробки і зберігання харчових продуктів. <i>Усвідомлює</i> необхідність консультування щодо вживання харчових добавок.</p>
	5	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
		<p>Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього. Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). Вправи на розвиток пам'яті та уваги. 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — стадії і завдання психосоціального розвитку особистості; — складові свого духовного розвитку; — структуру потреб людини; — ознаки зовнішньої та внутрішньої краси; — чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту. <i>Наводить приклади:</i> — фізіологічних, соціальних і духовних потреб; — можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання; — принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги. <i>Розпізнає:</i> — рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди.</p> <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i> — користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування; — складати карти пам'яті; <i>Демонструє</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Усвідомлює:</i> — біосоціальний характер формування особистості; — значення духовних потреб; — необхідність планувати своє майбутнє.</p>
	15	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
	5	<p>Тема 1. Соціальний добробут Соціальні аспекти статевого дозрівання. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного і ненасильницького спілкування. Право на фізичну недоторканість і приватність. Неприпустимість небажаних дотиків, образливих натяків та сексуальних домагань.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; — шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; — три стадії ВІЛ-інфекції; — методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому рівні (формула індивідуального захисту); — доступні та якісні місця тестування на ВІЛ; — принципи тестування на ВІЛ-інфекцію.</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p>Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ПСПШ). ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства.</p> <p>Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. Алгоритм поведінки жертви сексуального насильства.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам'ятки) 	<p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ситуації, що загрожують сексуальним насиллям. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> відмовлятися від небезпечних пропозицій; обґрунтувати вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; визначити причини утримання від ранніх статевих стосунків. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Обґрунтовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності; дотримується правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями.
10		<p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</p> <p>Безпека на дорозі</p> <p>Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані.</p> <p>Екологічна безпека</p> <p>Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.</p> <p>Соціальна безпека</p> <p>Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання поліцією. Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму.</p> <p>Інформаційна безпека</p> <p>Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. Он-лайн безпека для попередження сексуального насильства та зловживань.</p>	<p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> основні групи факторів ризику, що викликають ДТП; заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла; функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян; права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> зниження дії чинників ризику ДТП; чинників техногенного впливу на довкілля; способів очищення і доочищення питної води; небезпечних ситуацій, пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху; безпечні джерела питної води; дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж. <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»); вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної безпеки на здоров'я; правила поведінки у разі загрози пограбування, захоплення в заручники. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла; використовувати найпростіші прийоми самозахисту, правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Визначення пріоритетів у дорожньому русі. Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з транспортними засобами, Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань. 	<p>— критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації.</p> <p><i>Дотримується:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> правил дорожньої безпеки; правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Обґрунтовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж; вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної безпеки на здоров'я.

9 клас
(35 годин, 4 години — резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	3	Розділ 1. Здоров'я людини	
		<p>Дотримання здорового способу життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. Сфери життя людини</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Аналіз свого способу життя та особистих цілей Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя 	<p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; чинники впливу на здоров'я. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> холістичного підходу до здоров'я. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів. <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; визначати довгострокові і короткострокові наслідки різних способів життя. <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Демонструє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив. <p><i>Обґрунтовує:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> необхідність планування життя; взаємозв'язок різних складових здоров'я; вплив способу життя на здоров'я.
	6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
		<p>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</p> <p>Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичний, психологічний і соціальний добробут людини. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</p>	<p>Учень/учениця</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> індикатори фізичної форми; чинники розвитку фізичного здоров'я. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> популярних видів рухової активності; аеробної та анаеробної активності; гігієнічних процедур.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Моніторинг здоров'я Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. 	<p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; — здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; — обґрунтувати значення сну в юнацькому віці; — визначити вплив рухової активності на здоров'я. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> — дотримується правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності; — демонструє переваги здорового способу життя.
12		Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я	
		<p>Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація. Емоційне благополуччя Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю. Уміння вчитися Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Підготовка до Державної підсумкової атестації. Планування часу. Самовиховання характеру Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Самооцінка характеру. Проект самовиховання. • Визначення індивідуального стилю навчання. • Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації. • Виявлення професійних схильностей. • Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації». <p>Екскурсія до Центру зайнятості населення</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — складові самореалізації і життєвого самовизначення; — критерії професійного самовизначення; — умови ефективного навчання; — етапи морального розвитку особистості. <p><i>Наводить приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — різних професій; — чинників впливу на самооцінку людини; — рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці. <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — ознаки активного і пасивного навчання. <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — роль емоцій в житті людини; — процес сприйняття і засвоєння інформації; — переваги активного стилю навчання. <p>Діяльнісний компонент <i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — застосовувати прийоми самоконтролю; — визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; — аналізувати свої життєві цінності; — визначати залежність формування характеру від різних чинників; — визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; — складати план удосконалення характеру. <p>Ціннісний компонент <i>Усвідомлює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; — значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; — роль емоцій в житті людини; — залежність формування характеру від різних чинників; — значення моральних цінностей у формуванні характеру.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
	10	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
	6	<p>Тема 1. Соціальний добробут Соціальна компетентність Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими та однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків, зокрема, інфікування на вірус папіломи людини та ризик розвитку раку шийки матки. Запобігання захворюванням, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції. Спільна відповідальність чоловіка і жінки за використання контрацепції та засобів захисту від ППСШ. Значення моральних цінностей для профілактики ППСШ. Протидія стигмі і дискримінації осіб за будь-якою ознакою в т. ч. за станом здоров'я та з інвалідністю. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад. Значення регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат. Профілактика та раннє виявлення онкологічних захворювань молочної залози (огляд мамолога). Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльнiсного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей 	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — ознаки міцної родини; — чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; — шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; — три стадії ВІЛ-інфекції; — методи профілактики ЗПСШ, зокрема ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; — основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; — принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; — установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді. <i>Наводить приклади:</i> — негативних наслідків ранніх статевих стосунків; — розрізняє поняття «гендер» і «стать».</p> <p>Діяльнiсний компонент <i>Уміє:</i> — ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; — оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; — надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; — протидіяти стигмі та дискримінації.</p> <p>Ціннісний компонент <i>Усвідомлює:</i> — роль родини у житті людини; — вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; — значення моральних цінностей у профілактиці ППСШ та протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; — важливість регулярних профілактичних оглядів для хлопців та дівчат.</p>
	4	<p>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України.</p>	<p>Учень/учениця Знаннєвий компонент <i>Називає:</i> — рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях;</p>

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів
		<p>Сфери національної безпеки. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку.</p> <p><i>Практичні завдання, які є складовою діяльничного компоненту</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні. • Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади 	<p>— основні пріоритети і сфери національної безпеки України; — сфери національної безпеки; — глобальні загрози, породжені діяльністю людини.</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — роль безпеки в ієрархії потреб; — необхідність контролювати розвиток людства; — зміст поняття «сталий розвиток» людства; — значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально». <p><i>Розпізнає:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — позитивні й негативні наслідки технічного прогресу. <p>Діяльничний компонент</p> <p><i>Уміє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; — визначати чинники впливу на рівень суспільної безпеки. <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> — демонструє відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості; — обґрунтовує взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки.

3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу

Забезпечення тренінгового курсу складається з:

1. навчальної програми (це видання);
2. посібника для вчителя;
3. практикуму для учнів (роздатки);
4. PowerPoint-презентації до кожного уроку-тренінгу;
5. відеоматеріалів до кожного уроку-тренінгу.

3.3. Принципи та методи навчання

Головним принципом навчання за цим курсом є зосередження на розвитку потенціалу та позитиві. При цьому використовується методика, яка у світі має назву ООЖН (освіта на основі набуття життєвих навичок) і реалізує компетентісний підхід до навчання.

Світовий і вітчизняний досвід доводить, що саме ООЖН, на відміну від класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невиправдано ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. ООЖН також сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії та співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвиненої особистості.

В основі цієї методики — набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички [3, 5, 6] — це соціально-психологічні компетентності, які дають змогу людині успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін, підтримуючи належний рівень здоров'я. Прикладами важливих для здоров'я життєвих навичок є: адекватна самооцінка, толерантність, самоконтроль, уміння розуміти й задовольняти власні потреби з урахуванням потреб інших людей, налаштовуватися на успіх, переживати невдачі та протидіяти стресам, розвиток дружніх стосунків, ефективне спілкування, емпатія, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, критичне мислення та прийняття рішень, запобігання і протидія дискримінації.

Тренінг [5] як метод навчання реалізує принцип співробітництва і розвивального навчання [1, 2]. Він забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов. Тренінги дуже подобаються молоді, підвищують авторитет педагога, забезпечують фізичне і психологічне розвантаження, поліпшують психологічний клімат у молодіжному середовищі. В основі тренінгу – інтерактивні методи, які дають можливість залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними. До найпоширеніших інтерактивних методів належать: колективне обговорення; аналіз історій і ситуацій; мозковий штурм; рольові ігри; дебати; опитування думок тощо.

Проведення занять у формі тренінгу потребує спеціальної підготовки педагогів, а також дотримання певних умов щодо організації простору в приміщенні, кількості учасників, структури тренінгу тощо [5, 6].

3.4. Види, процедури та критерії оцінювання

Упровадження тренінгового курсу передбачає три види оцінювання: поточне мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів, оцінювання умов упровадження курсу в навчальних закладах та оцінювання ефективності впливу програми.

1. *Поточне оцінювання* навчальних досягнень учнів здійснюють безпосередньо на уроках-тренінгах. Для оцінювання знань і ставлень використовують відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. *Оцінювання умов упровадження* на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним оцінним листом.

3. *Оцінювання ефективності впливу програми.* Цей вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного та конфіденційного анкетування за спеціальною процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» [5].

3.5. Підготовка педагогів

Педагогам бажано пройти спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах. Така підготовка здійснюється, починаючи з 2005 року, на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти. В результаті навчання на семінарах-тренінгах педагог:

отримає знання про:

- концепцію превентивної освіти на основі розвитку життєвих навичок (ООЖН);
- програму та зміст тренінгового курсу «Вчимося жити разом»;
- особливості навчання дітей і дорослих;
- інтерактивні методи та особливості їх застосування;
- опорні плани проведення тренінгів для учнів;
- методи та процедури оцінювання на тренінгу вчителів.

навчиться:

- чітко формулювати цілі тренінгу та його складових частин;
- враховувати потреби та очікування учасників;
- дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів;
- забезпечувати демократичну дисципліну;
- робити презентації;
- організовувати активне обговорення;
- організовувати відпрацювання практичних умінь;
- організовувати зворотний зв'язок.

сформує уявлення:

- як подолати страх і хвилювання;
- як підтримувати доброзичливу атмосферу на тренінгу;
- як реагувати на важких учасників.

3.6. Умови ефективного впровадження

Упровадження тренінгового курсу для основної школи здійснюється в рамках чинної навчальної програми з предмета «Основи здоров'я».

Ознаки відповідності умов упровадження критеріям ефективного навчання є такі:

1. у навчальному закладі видано наказ директора про включення тренінгового курсу до навчального плану;
2. тренінги проводить педагог, який має сертифікат встановленого зразка про проходження спеціальної підготовки для проведення занять за програмою;
3. виділено приміщення, що дає змогу проводити заняття у формі тренінгу;
4. тренер використовує інтерактивні методи навчання;
5. проведено педагогічну раду для демонстрації ефективності цієї методики навчання та здійснення профілактики на робочих місцях;
6. у навчальному закладі організовано позакласні акції, що підвищують прихильність дітей до здорового способу життя;
7. у навчальному закладі діють чіткі правила про заборону куріння, агресивної поведінки, вживання алкогольних напоїв та інших психоактивних речовин;
8. здійснювалося анкетування учнів за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» для оцінювання ефективності програми.

3.7. Міжпредметні зв'язки

Програма має безпосередній зв'язок із предметом «Основи здоров'я».

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. — К.: Либідь, 2003.
2. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: Навч.-метод. посіб. — Ізмаїл, 2006.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. — К., 2004.
4. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — СПб.: Питер, 2002.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посіб. для вчителя. — К.: Алатон, 2005.
6. Comprehensive School Health Education — Suggested Guidelines for Action / UNESCO/ WHO / UNICEF. — Geneva, 1992.

*Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Стаднік Наталія Володимирівна
Онищенко Володимир Володимирович
Івасенко Тарас Михайлович
Калмиков Максим Петрович*

**ПРОГРАМА
З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ
У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

Редагування *Г. Кравченко, О. Гасило*
Обкладинка *О. Курило*
Комп'ютерна верстка *Ю. Мирончик, О. Майський*
Коректор *І. Шатунова, О. Гасило*

Формат 60*84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,36. Обл.-вид. арк. 3,3.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців
№ 4110 від 13.07.2011.

Віддруковано з готових діапозитивів