

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН
УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ
СЛІПІХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

6-7 класи

**Укладач: Кондратенко С.В., молодший науковий співробітник
лабораторії тифлопедагогіки**

Київ - 2015

Пояснювальна записка

З кожним роком в Україні зростає кількість факторів, які негативно впливають на здоров'я людини та стан довкілля.

В зв'язку з цим актуальною є орієнтація навчальних закладів України на збереження та зміцнення здоров'я учнів та формування у них навичок безпечної поведінки, особливо в системі спеціальної освіти.

Оскільки під час навчального процесу учнів готують до самостійної життєдіяльності в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах, то їм потрібно забезпечити необхідні знання, уміння та навички, які сприятимуть зміцненню і збереженню їх здоров'я, запобіганню нещасним випадкам, умінь розрізняти небезпеку та визначати правильне рішення відносно неї.

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

Змістовою основою програми з курсу «Основи здоров'я» є Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», програма з курсу «Основи здоров'я» та «Основи безпеки життєдіяльності» для масової школи, досвід вчителів спеціальних шкіл для дітей з порушеннями зору, статистичні дані нещасних випадків серед дітей та надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру, які впливають на здоров'я людини.

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

Завданнями курсу «Основи здоров'я» є:

- формування в учнів уявлень і понять про здоров'я людини та його ознаки, мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я;
- набуття учнями знань, умінь та навичок особистої гігієни, профілактики травматизму під час учбових занять, навчальної праці та відпочинку;
- формування основ здорового способу життя;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- засвоєння учнями правил поведінки при ознаках захворювання;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з

найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;

- оволодіння знаннями, уміннями та навичками безпеки життєдіяльності у школі, вдома, на вулиці, на відпочинку;
- виховання позитивних якостей особистості (співчуття, доброзичливості, охайності, дисциплінованості, обережності, уважності, спостережливості та ін.);
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;
- корекція вторинних порушень розвитку.

Програма з курсу «Основи здоров'я» розроблена за новою структурою, яка містить зміст навчального матеріалу, навчальні досягнення учнів та матеріал щодо корекційно-розвивальної роботи.

Зміст навчального матеріалу розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти та побудовано на основі відомостей про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, безпечну для здоров'я поведінку. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'я збережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

В навчальних досягненнях учнів визначено основні вимоги до знань і умінь, якими повинні оволодіти учні в результаті засвоєння навчального матеріалу. Вимоги до навчальних досягнень учнів співвідносяться зі змістом розділів (тем) змісту навчального матеріалу.

Окремо визначено основні напрямки, в яких повинна здійснюватися корекційно-розвивальна робота на основі змісту навчального матеріалу та навчальних досягнень учнів стосовно пізнавальної сфери (розвиток сприймання, пам'яті, уявлення, мислення, мови і мовлення, уваги), емоційно-вольової та особистісної сфери.

Курс основи здоров'я має дві складові:

- валеологічна (містить знання з науки про здоров'я людини);

– основи безпеки життєдіяльності.

Відповідно до цього зміст програми складається з таких розділів:

I. Здоров'я людини.

II. Фізична складова здоров'я.

III. Соціальна складова здоров'я.

IV. Психічна і духовна складові здоров'я.

Перший розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини, їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному і техногенному середовищі; розглядаються питання формування в учнів здорового способу життя.

Другий розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини. Знайомить учнів з правилами поведінки під час природних стихійних лих та аварійних ситуацій.

Третій розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі (небезпечні ситуації в школі, вдома, на вулиці, на відпочинку тощо). Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Четвертий розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Зазначені розділи є наскрізними для всієї масової школи, але зміст та обсяг теоретичної інформації змінюється відповідно до зростаючих пізнавальних можливостей сліпих і слабозорих учнів.

Кількість годин в межах існуючих тем вчитель може змінювати, враховуючи індивідуальні особливості дітей, рівень засвоєння ними навчального матеріалу та місцеві умови, в яких відбувається навчальний процес (територіальне розташування школи, наближення епідемій, виникнення аварійної ситуації, стихійні лиха тощо).

Всі зміни мають бути погоджені з педагогічною радою школи.

На вивчення курсу «Основи здоров'я» в кожному класі відводиться 35 годин на навчальний рік. Курс вивчається протягом усього навчального року (щотижня по 1 годині).

Розподіл годин у програмі орієнтовний. Учитель може аргументовано вносити зміни до розподілу годин, відведених програмою на вивчення окремих тем, змінювати послідовність вивчення питань у межах теми. Резервні години використовуються на розсуд учителя залежно від об'єктивних обставин.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток здоров'я збережувальних компетенцій учнів, зокрема, збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за своє життя і здоров'я.

Поряд з теоретичними знаннями необхідно формувати практичні вміння та навички, якими повинні оволодіти сліпі і слабозорі учні під час вивчення курсу «Основи здоров'я».

Особливе значення для засвоєння учнями знань має доступність викладу навчального матеріалу, його унаочнення та систематичне повторення.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів в життєвих ситуаціях.

Позитивно оцінюється кожний крок учня, спрямований на:

- 1) підвищення рівня знань про здоров'я і безпеку життєдіяльності, здоровий спосіб життя, уміння використовувати здобуті знання для зміцнення здоров'я;
- 2) набуття навичок, що сприяють розвитку та взаємозв'язку усіх складових здоров'я (фізичній, соціальній, психічній та духовній);
- 3) позитивне ставлення до здорового способу життя.

6 КЛАС

(35 годин, 1 год. на тиждень; з них резерв –4 години)

№ п/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
1.			Здоров'я людини (4 години)	
	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я.</p> <p>Ризики і небезпеки Поняття про ризик. Виправдані і не виправдані 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. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>називають:</i> – складові здоров'я; – види і чинники ризику для життя і здоров'я; <i>наводять приклади:</i> – сприятливих для здоров'я життєвих навичок; – небезпек навколишнього середовища; – кримінальних небезпек для підлітків; <i>розпізнають:</i> – ознаки безпеки і небезпеки; – ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; – сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови;</p>	<p>Розвиток та корекція уявлень про здоровий спосіб життя. Конкретизація уявлень про збереження та зміцнення здоров'я. Розвиток мислення та мовлення під час бесід щодо впливу середовища на здоров'я. Розширення уявлень про безпеку та небезпеку, ризики, екстремальні і надзвичайні ситуації. Конкретизація уявлень про чинники, які впливають на здоров'я. Моделювання поведінки в умовах зміни кліматичних умов. Корекція вмій добирати одяг за сезоном і погодою, за несприятливих погодних умов (ожеледиця, хуртовина, спека). Розвиток вмій безпечно</p>

			<p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив небезпеки, невиправданих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; – дію природних чинників на здоров'я; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; – оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; – безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми; – уникати кримінальних небезпек; – обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна; <p><i>демонструють</i> способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях;</p> <p><i>виявляють</i> активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі.</p>	<p>поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми, уникати кримінальних небезпек. Формування способів захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону). Формування алгоритму дій при потраплянні в екстремальну ситуацію. Розвиток мислення під час складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек.</p>
2.	Фізична складова здоров'я (6 годин)			
4	Харчування і здоров'я	Учень/учениця:	Формування поняття про термін	

	<p>2</p>	<p>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 йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p>Особиста гігієна</p> <p>Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.</p>	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – складові харчових продуктів, джерела їх надходження; – особливості харчування у підлітковому віці; – принципи харчування для здоров'я; – чинники, що впливають на формування харчових звичок; – наслідки неправильного харчування; – причини і симптоми харчового отруєння; <p><i>наводять приклад</i> ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога;</p> <p><i>розпізнають</i> ознаки збалансованого харчування;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – небезпеку йододефіциту; – значення особистої гігієни; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; – зберігати і споживати йодовану сіль; 	<p>придатності та умови зберігання різних видів харчової продукції; правильного зберігання, а також умов безпечного вживання різних типів їжі. Розширене уявлення щодо збалансованості харчового раціону. Формування вмінь визначати рівні фізичного розвитку. Визначення калорійності щоденного харчування. Розвиток вмінь культурного та безпечного поводження в місцях продажу харчових продуктів. Розвиток мислення під час складання пам'яток: «Правила особистої гігієни». Користування предметами особистої гігієни. Вибір засобів індивідуальної гігієни. Розширене уявлення щодо правильного та безпечного використання засобів особистої гігієни (твердого та рідкого мила, шампунів, кремів, лосьйонів, дезодоранту тощо). Розвиток нюхового й тактильного аналізаторів з метою адекватного сприймання та розрізнення засобів гігієни.</p>
--	----------	---	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> – аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; – запобігати харчовим отруєнням; – надавати допомогу і самодопомогу при харчових отруєннях; <p><i>дотримуються правил харчування для здоров'я та правил особистої гігієни.</i></p>	
3.	Соціальна складова здоров'я (15 годин)			
	2	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя (7 годин)</p> <p>Спілкування і здоров'я Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування. Стилi спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я. Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі.</p>	<p>Учень/учениця: <i>називають:</i> –види стосунків, методи покращення стосунків; –способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; <i>наводять приклади:</i> – стосунків в родині та з однолітками; –чинників розпалювання конфліктів;</p>	<p>Формування вмінь розпізнавати стилі спілкування, види стосунків, ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання. Розвиток уявленнь упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. Розвиток мислення під час складання плану покращення міжособистісних стосунків.</p>
	2	<p>Конфлікти і здоров'я Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.</p>	<p><i>розпізнають:</i> –ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; – стилі спілкування; – конфлікти поглядів і конфлікти</p>	<p>Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. Формування прийомів самоконтролю у конфліктних ситуаціях.</p>
	3	<p>Стосунки з однолітками</p>		

		<p>Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі.</p>	<p>інтересів; – дружні, недружні і небезпечні компанії; – вияви фізичного і психологічного насилля; <i>пояснюють:</i> – особливості спілкування з дорослими й однолітками; – вплив конфліктів на здоров'я; – необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; – важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; – негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній; <i>аналізують:</i> – переваги і недоліки різних стилів спілкування; – свої стосунки з іншими людьми; <i>уміють:</i> – упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; – уникати непорозумінь у спілкуванні; – толерантно ставитися до смаків і поглядів інших;</p>	
--	--	--	---	--

		<p>1 Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі (8 годин) Безпека в побуті Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами.</p> <p>2 Безпека при користуванні засобами побутової хімії. Пожежна безпека оселі Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План</p>	<p>–розв’язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; –обирати коло спілкування, яке сприяє здоров’ю; – протидіяти виявам агресії і насилля у своєму середовищі; <i>дотримується правил:</i> –спілкування з однокласниками і членами родини; –дружнього спілкування дівчат і хлопців.</p> <p>Учень/учениця: <i>називають:</i> –небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; –основні причини виникнення пожеж; –переваги і недоліки різних типів вогнегасників; –ознаки виникнення аварії на підприємстві; – правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; –види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях;</p>	<p>Формування уявлень про техніку безпеки у побуті. Розширення уявлень дітей вміло поводитися з різними видами побутових приладів. Розширення уявлень безпечного зберігання побутової хімії. Закріплення вмінь розрізняти хімічні речовини, використовуючи всі збережені аналізатори. Формування в учнів позитивної мотивації стосовно додержання</p>
--	--	---	--	---

	<p>евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p> <p>2 Проживання у промисловій зоні Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>1 Безпека руху велосипедиста Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>2 Поведінка в екстремальних ситуаціях Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні</p>	<p>– основні складові автомобільної аптечки та їх призначення; <i>наводять прикладиситуацій</i>, в яких вогонь може бути особливо небезпечним; <i>розпізнають:</i> – негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; – препарати побутової хімії за рівнем безпеки; – стадії пожежі і типи вогнегасників; – групи промислових об'єктів за наслідками аварій; – елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху; – сигналіманеврування велосипедистів; – ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; <i>пояснюють:</i> – зміст поняття «трикутник вогню»; – необхідність використання велосипедного шолома; – правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; – необхідність надання першої</p>	<p>чистоти та порядку в місцях санітарного призначення; про види та призначення побутової хімії; розвиток способів прибирання за допомогою хімічних засобів чищення; техніка безпеки поводження в туалеті та ванній кімнаті. Відпрацювання прийомів екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі. Виготовлення ватно-марлевої пов'язки. Моделювання ситуації виклику рятувальних служб. Моделювання допомоги при ураженні електричним струмом. Моделювання допомоги при попаданні на тіло хімічних речовин. Моделювання допомоги при отруєнні хімічними речовинами. Вивчення вмісту автомобільної аптечки. Оволодіння правилами користування електро- тагазовими приладами; правилами поведінки під час пожеж,</p>
--	--	--	--

		<p>хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП.</p>	<p>допомоги; <i>аналізують</i> наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді; <i>уміють</i>: –користуватися газовою плитою, перекривати вентиля водогону, вимикати електрику на щитку; –організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; –перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; –застосовувати належні засоби пожежогасіння при різних типах пожеж; – захищати органи дихання, правильно діяти у випадку загоряння одягу на людині; –обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; –добирати одяг для велосипедних прогулянок; – обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; –складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; – викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу;</p>	<p>при ДТП;правилами безпеки на дорозі та у транспорті; дотримання правил дорожнього руху, користування велосипедом.</p>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> – адекватно оцінювати свої можливості і надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП; <i>дотримуються правил:</i> – користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; – пожежної безпеки; – дорожнього руху для пішохода, пасажера, велосипедиста. 	
4.		Психічна і духовна складові здоров'я (6 годин)		
	2	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.	Учень/учениця: <i>називають:</i> – особливості психічного розвитку підлітків; – чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; – переваги адекватної самооцінки; – наслідки активного і пасивного куріння, зловживання алкоголем; – причини, з яких люди не курять, не вживають алкоголь;	Корекція та формування вмінь розпізнавати корисні і шкідливі звички, їх вплив на здоров'я (тютюнового диму, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин); види самооцінки; види рішень; позитивні й негативні соціальні впливи; види реклам; ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування. Розвиток мислення під час складання плану формування
	2	Самооцінка і здоров'я Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної		

	<p>самооцінки.</p> <p>2 Критичне мислення та уміння приймати рішення</p> <p>Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклами.</p> <p>Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям.</p> <p>Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Як ВІЛ не передається. Толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.</p>	<p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – потреб людини ; – корисних і шкідливих звичок; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – види самооцінки; – прості, щоденні і складні рішення; – позитивні й негативні соціальні впливи; – соціальну і комерційну рекламу; – перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; – ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; – вплив корисних звичок на здоров'я; – згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; – алгоритм прийняття зважених рішень; – необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; – вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; 	<p>корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</p> <p>Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.</p> <p>Моделювання ситуації відмови від вживання психоактивних речовин.</p> <p>Формування вмінь пояснювати вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; відмінність між ВІЛ і СНІД; виявляти толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.</p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none">– відмінність між ВІЛ і СНІД; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– поширені міфи про психоактивні речовини;– зміст і мету комерційної реклами; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– аналізувати свої звички;– створювати план формування корисної звички;– критично аналізувати рекламні повідомлення;– відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; <p><i>виявляють</i> толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.</p>	
--	--	--	---	--

7 КЛАС

(35 годин, 1 год. на тиждень; з них резерв –4 години)

№ п/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
1.		Здоров'я людини (9 годин)		
	1	Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я.	Учень/учениця: <i>називають:</i> – 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; <i>наводять приклади:</i>	Формування в учнів позитивної мотивації щодо засвоєння здорового способу життя; правила здорового способу життя; правила безпечної безпеки житла та правила поведінки при ДТП. Розвиток вмінь контролю самопочуття. Корекція здійснення впливу на емоційно-вольову сферу школярів з метою формування позитивного ставлення до охорони власного здоров'я та дотримання здорового способу життя. Конкретизація уявлень про види та призначення побутової хімії; техніка безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.
	1	Профілактика захворювань Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань.		
	1	Принципи безпечної життєдіяльності Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику.		

<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Рівні ризику.</p> <p>Безпека на дорозі Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП.</p> <p>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>	<ul style="list-style-type: none"> – інфекційних і неінфекційних захворювань; – заходів профілактики інфекційних захворювань; – горючих речовин; – ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; – засобів пожежогасіння; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ознаки здоров'я і хвороби; – природні, техногенні і соціальні небезпеки; – знаки, якими позначають небезпечні вантажі; – знаки пожежної безпеки; – оповіщення про пожежу; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив способу життя на здоров'я; – чому складно змінити звички; – значення життєвих принципів для здоров'я; – важливість взаємодії лікаря і пацієнта; – необхідність використання засобів безпеки в автомобілі; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – оцінювати рівень свого здоров'я; – налаштовуватись на зміни у 	<p>Закріплення способів сприймання побутових приладів; розвиток тактильного аналізатора. Формування уявлень про правильне та безпечне використання побутової техніки для приготування та зберігання їжі. Корекція прийомів правильного догляду за різними видами побутових приладів. Моделювання поведінки пасажира при ДТП. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.</p>
----------------------------	--	--	--

			<p>способі життя;</p> <ul style="list-style-type: none"> – наводити аргументи на користь здорового способу життя; – оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; – користуватися підголівниками і пасами безпеки; – приймати захисні положення тіла при ДТП; – користуватися побутовими газовими приладами; – евакуюватися з громадського приміщення; – користуватися засобами пожежогасіння. 	
2.		<p>Фізична складова здоров'я (4 години)</p>		
	2	<p>Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми.</p> <p>Косметичні проблеми підлітків Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Особливості</p>	<p>Учень/учениця: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ознаки підліткового віку; – чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; – основні функції шкіри; – поширені косметичні проблеми підлітків; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – фізичних вправ для прискорення росту; 	<p>Розвиток уявлень про психофізіологічні особливості підліткового віку. Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. Визначення типу шкіри і волосся. Корекція та формування щодо вибору косметичних засобів. Формування уявлення щодо історії та призначення макіяжу; вироблення базових</p>

		<p>функціонування шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям.</p>	<p>– косметичних засобів для підлітків; <i>пояснюють:</i> – виникнення косметичних проблем у підлітків; – негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри; <i>розпізнають</i> основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання; <i>уміють:</i> – визначати тип шкіри і волосся; – визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку; – складати доцільне меню для контролю за масою тіла; – захищати шкіру від несприятливих погодних умов; - користуватися косметичними засобами; – звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем; <i>демонструють</i> позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.</p>	<p>вмінь нанесення гігієнічної косметики; техніка безпеки в косметології.</p>
3.		Соціальна складова здоров'я		

(9 годин)			
3	<p>Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.</p>	<p>Учень/учениця: <i>називають:</i> – ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; – статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; – шляхи зараження туберкульозом; – ознаки активної форми туберкульозу; <i>наводять приклади:</i> – позитивного і негативного впливу засобів масової інформації; – наслідків вживання наркотиків; положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; – протитуберкульозних заходів на державному і особистому рівнях;</p>	<p>Розвиток уявлень про формування міжособистісних стосунків. Конкретизація уявлень про вплив засобів масової інформації на здоров'я. Формування уявлень про шкідливий вплив вживання наркотичних речовин. Розвиток мислення під час складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри.</p>
2	<p>Хвороби цивілізації Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я.</p>	<p><i>розпізнають:</i> – позитивні і негативні впливи соціального оточення; – стратегії комерційної реклами; – міфи і факти про наркотики; – ознаки наркотичної залежності; – психологічні прийоми залучення</p>	<p>Відпрацювання способів відмови від шкідливих звичок, куріння, вживання алкогольних та наркотичних речовин; засвоєння правила здорового способу життя; профілактики туберкульозу; поведінки в молодіжному середовищі. Формування позитивного особистого ставлення до антинаркотичної, антиалкогольної, антинаркотичної реклами.</p>
4	<p>Профілактика захворювань, що набули соціального значення Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з</p>		

	<p>розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації і дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях.</p>	<p>до вживання наркотиків; <i>пояснюють:</i> – зв’язок куріння з небезпекою виникнення раку; вплив комерційної реклами; – небезпеку стигми і дискримінації; – зв’язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу; <i>аналізують:</i> – чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; – можливості реалізації своїх прав; <i>уміють:</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;</p>	
--	---	---	--

			<p><i>демонструють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; – негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть з ВІЛ. 	
4.		Психічна і духовна складові здоров'я (9 годин)		
	<p>2</p> <p>Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я.</p> <p>1</p> <p>Уміння вчитися Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей.</p> <p>4</p> <p>Емоційне благополуччя Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в</p>	<p>Учень/учениця: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; – ознаки психологічної рівноваги; – чинники виживання в екстремальних ситуаціях; – способи керування стресами; – стадії розвитку конфліктів; – способи розв'язання конфліктів; – етапи конструктивного розв'язання конфліктів; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – відчуття, емоції, почуття; – конструктивну і неконструктивну критику; – конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – прийомів для кращого 	<p>Збагачення уявлень про особливості психічного розвитку підлітків; розвитку потреб; духовного розвитку особистості. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей. Аналіз особистої системи цінностей. Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви. Відпрацювання прийомів самоконтролю. Формування позитивної адекватної самооцінки. Корекція та формування щодо планування часу. Конкретизація уявлення про чинники стресу в екстремальних ситуаціях; виживання в екстремальних ситуаціях. Формування навичок вміння керування стресом; самодопомога і допомога при</p>	

	3	<p>екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі.</p> <p>Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів.</p>	<p>запам'ятовування; – чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях; <i>пояснюють:</i> – роль цінностей в житті людини; – значення правильного харчування для навчання; – вплив самооцінки на поведінку людини; – ефект самопідтримки стресу; – вплив стресу на здоров'я; <i>аналізують:</i> – вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; – наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; <i>уміють:</i> – аналізувати свою систему цінностей; – активізувати свої інтелектуальні здібності; – адекватно реагувати на критику; – приймати зважені рішення; – застосовувати техніки самоконтролю; – розпізнавати ознаки стресу; – знижувати загальне стресове навантаження;</p>	<p>стресі. Засвоєння методів запобігання стресу. Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів.</p>
--	---	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none">– запобігати розпалюванню конфліктів;– конструктивно розв'язувати конфлікти.	
--	--	--	---	--