

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ГЛУХИХ ДІТЕЙ; ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8-10 класи

Укладач: **Шевченко Володимир Миколайович**, к.п.н., старший науковий
співробітник лабораторії сурдопедагогіки Інституту спеціальної педагогіки НАПН
України

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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.

Завдання предмета:

- формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- виховання у підлітків бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, 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.

Навчальна програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини.

За основу взято програму «Основи здоров'я» для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів (автор Бойченко Т.Є. та ін.), що продиктовано вимогою надання цензової освіти спеціальними закладами для дітей глухих та зі зниженим слухом.

Зміст тем розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Конкретним результатом навчання має бути розвиток здоров'язбережувальних компетенцій учнів з порушеннями слуху, 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.

Зміст програми структуровано за чотирма розділами:

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

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.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

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.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: понятійного і діяльнісного, який складається з вправ для відпрацювання ключових умінь і навичок щодо збереження життя і зміцнення здоров'я. Виконання зазначених вправ є обов'язковим елементом навчальних занять відповідної тематики.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї основної школи. У кожному класі зміст, обсяг і послідовність пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків інтегрованого предмету «Основи здоров'я» полягає в тому, що оволодіння сприятливими для здоров'я і розвитку особистості життєвими навичками потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії.

Запорукою формування здорової особистості учня є взаєморозуміння, взаємоповага, толерантність, творче співробітництво всіх учасників навчального процесу. Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Особливу увагу необхідно надати позитивній мотивації учнів з порушеннями слуху не лише на вибір здорового способу життя, а й активну, щоденну й поступальну їх дію за правилами й вимогами збереження життя й зміцнення здоров'я.

Успішна реалізація програми інтегрованого предмета «Основи здоров'я» можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, педагогів, сім'ї та громади), що передбачає й уможлиблює:

- 1) особистісно орієнтоване навчання;
- 2) збагачення змісту інтегрованого предмета емоційним, особистісно значимим матеріалом;
- 3) використання інтерактивних методів навчання;
- 4) стимулювання позитивних інтелектуальних почуттів учнів, послідовну диференціацію та індивідуалізацію вивчення цього предмета;

- 5) роботу учнів із різними джерелами інформації, різними видами і типами ресурсних матеріалів;
- 6) відпрацювання практичних дій при вивченні кожної теми;
- 7) створення умов для активного діалогу між учасниками-партнерами навчально-виховного процесу (учнів, учителів, членів сім'ї, громади) та вільного вибору учнями навчальних завдань і способів поведінки;
- 8) залучення учнів до самооцінювання різних видів своєї діяльності, у тому числі й розвитку життєвих навичок;
- 9) багатоваріантність форм різних видів діяльності учнів;
- 10) залучення до активної співпраці сім'ї та громади.

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

Позитивно оцінюється кожний крок учня з порушеннями слуху, 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.

Висловлюємо щирю подяку за участь у роботі над програмою вчителю з основ здоров'я вищої категорії, старшому вчителю Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру № 1, Костенко Л.В.

8 клас

(17,5 годин, 2 години – резервний час)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Розділ 1. Здоров'я людини	
На порозі дорослого життя.	Учні:

<p>Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі і життєві навички в сучасному світі.</p> <p>Надзвичайні ситуації</p> <p>Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм рятування людей під час пожежі.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя. • Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації. • Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі. <p>Відпрацювання навичок надання першої</p>	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя; - надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки надзвичайних ситуацій; - ступені термічних опіків; - ситуації, в яких треба надати першу допомогу; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі;
---	---

<p>допомоги потерпілому.</p>	<p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p><i>дотримуються правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - евакуації із небезпечної зони; - особистої безпеки під час надання першої допомоги. <p><i>демонструють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; - взаємодопомогу, готовність чітко діяти у надзвичайних ситуаціях.
<p>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</p>	
<p>Оздоровчі системи</p>	<p>Учні:</p>

<p>Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем.</p> <p>Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я.</p> <p>Безпека харчування</p> <p>Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки.</p> <p>Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.</p>	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні складові оздоровчих систем; - види спорту, які розвивають фізичні якості людини; - наслідки незбалансованого харчування; - причини харчових отруєнь; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - традиційних і сучасних оздоровчих систем; - страв своєї національної кухні; - отруйних рослин і грибів своєї місцевості; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - міфи і факти про дієти; - симптоми харчового отруєння; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - як формуються харчові звички; - принципи харчування для здоров'я; - небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; <p><i>уміють</i> надавати першу допомогу при харчових</p>
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях. 	

	<p>отруєннях і кишкових інфекціях; <i>дотримуються правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - харчування для здоров'я; - обробки і зберігання харчових продуктів.
<p>Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я</p>	
<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.</p> <p>Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.</p> <p>Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Важливість налаштування</p>	<p>Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - правила підготовки до іспитів; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фізіологічних, соціальних і духовних потреб; - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;

<p>на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення.</p> <p>Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. • Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). <p>Вправи на розвиток пам'яті та уваги.</p>	<p>- принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги;</p> <p><i>розпізнають</i> рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди;</p> <p><i>пояснюють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біосоціальний характер формування особистості; - значення духовних потреб; - необхідність планувати своє майбутнє; <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - користуватися прийомами ефективного читання і запам'ятовування; - складати карти пам'яті; <p><i>демонструють</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.</p>
<p>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</p>	

<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Соціальні аспекти статевого дозрівання.</p> <p>Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування.</p> <p>Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.</p> <p>Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.</p> <p>Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).</p> <p>Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску. 	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i> шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту;</p> <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - висловлення почуттів дружби, приязні, кохання; - віктимної поведінки; - бактеріальних та вірусних ІПСШ; <p><i>розпізнають</i> ситуації, що загрожують сексуальним насиллям;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків; - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності; - причини утримання від ранніх статевих стосунків; <p><i>уміють</i> відмовлятися від небезпечних пропозицій;</p> <p><i>дотримуються правил</i> рівноправного спілкування між статями.</p>
---	--

<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>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність; - 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>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності; - 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>розпізнають:</i></p>
--	---

<p>Соціальна безпека</p> <p>Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх.</p> <p>Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією.</p> <p>Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту.</p> <p>Протидія торгівлі людьми.</p> <p>Дитяча безпритульність і бездоглядність.</p> <p>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.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Визначення пріоритетів у дорожньому русі. • Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з 	<p>- пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху;</p> <p>- безпечні джерела питної води;</p> <p>- дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <p>- модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»);</p> <p>- вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я;</p> <p>- правила поведінки у випадку загрози пограбування, захоплення в заручники;</p> <p><i>уміють:</i></p> <p>- приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов'язаних з використанням мотоцикла;</p> <p>- використовувати найпростіші прийоми самозахисту;</p> <p>- правильно поводитись при затриманні</p>
--	--

<p>мотоциклами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань. 	<p>правоохоронними органами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; <p><i>дотримуються:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правил дорожньої безпеки; - правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом.
--	--

Спрямованість корекційно-розвиткової роботи

1. Формування уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя.
2. Формування уявлення про оздоровчі системи та безпеку харчування.
3. Формування та удосконалення уявлення про фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість.
4. Розвиток та вдосконалення уявлення про збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.
5. Формування уміння стосунків з однолітками та оточенням.
6. Розвиток конструктивного мислення.
7. Розвиток уявлення про психічну і духовну складову здоров'я.
8. Формування уявлення про безпечну життєдіяльність.
9. Формування навичок профілактики захворювань, що набули соціального значення.
10. Формування навичок критичного мислення та уміння приймати рішення.
11. Формування уявлення про ризики та небезпеки.

12. Опанування основами безпеки в побуті і навколишньому середовищі.
13. Вдосконалення навичок самореалізації особистості.
14. Формування уявлення про соціальне благополуччя.
15. Поповнення та конкретизація словника, його використання.
16. Формування уявлення про сучасний комплекс проблем безпеки.
17. Формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я.
18. Формування в учнів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей.
19. Формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я.
20. Розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

9 клас

(17,5 годин, 2 години – резервний час)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Розділ 1. Здоров'я людини	
Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського	Учні:

<p>життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя.</p> <p>Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Самооцінка рівня здоров'я. • Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя. 	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; <p><i>розпізнають</i> ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя;
<p>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</p>	
<p>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</p> <p>Взаємозв'язок принципів особистої гігієни,</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники розвитку фізичного здоров'я;

<p>адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку.</p> <p>Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.</p> <p>Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</p> <p>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практична робота «Здоровий сон в житті людини». 	<p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров'я; <p><i>дотримуються правил особистої гігієни.</i></p>
<p>Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я</p>	
<p>Самореалізація особистості</p> <p>Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці.</p> <p>Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості.</p> <p>Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини;

<p>Емоційне благополуччя</p> <p>Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Виявлення професійних схильностей. • Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації». <hr/> <p>Екскурсія до центру зайнятості населення.</p>	<p><i>розпізнають</i> ознаки активного і пасивного навчання;</p> <p><i>пояснюють</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; <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати прийоми самоконтролю.
<p>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</p>	
<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Соціальна компетентність</p> <p>Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.</p> <p>Цінність родини. Чинники міцної родини.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки міцної родини; <p><i>пояснюють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль родини у задоволенні потреб людини; <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ефективно спілкуватися, розбудовувати

<p>Готовність до сімейного життя.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. 	<p>міжособистісні стосунки.</p>
<p>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки</p> <p>Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; - основні пріоритети і сфери національної безпеки України; - сфери національної безпеки; <p><i>наводять приклади</i> чинників впливу на рівень суспільної безпеки;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль безпеки в ієрархії потреб; - взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки; <p><i>уміють</i> оцінювати ризики для життя і здоров'я</p>

Спрямованість корекційно-розвиткової роботи

21. Формування уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя.
22. Формування уявлення про оздоровчі системи та безпеку харчування.
23. Формування та удосконалення уявлення про фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість.
24. Розвиток та вдосконалення уявлення про збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.
25. Формування уміння стосунків з однолітками та оточенням.
26. Розвиток конструктивного мислення.
27. Розвиток уявлення про психічну і духовну складову здоров'я.
28. Формування уявлення про безпечну життєдіяльність.
29. Формування навичок профілактики захворювань, що набули соціального значення.
30. Формування навичок критичного мислення та уміння приймати рішення.
31. Формування уявлення про ризики та небезпеки.
32. Опанування основами безпеки в побуті і навколишньому середовищі.
33. Вдосконалення навичок самореалізації особистості.
34. Формування уявлення про соціальне благополуччя.
35. Поповнення та конкретизація словника, його використання.
36. Формування уявлення про сучасний комплекс проблем безпеки.
37. Формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я.

38. Формування в учнів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей.
39. Формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я.
40. Розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

10 клас

(17,5 годин, 2 години – резервний час)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Розділ 1. Здоров'я людини	
<p>Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.</p> <p>Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Формулювання життєвого кредо. 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники впливу на здоров'я; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - холістичного підходу до здоров'я; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив способу життя на здоров'я;

	<p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати рівень свого здоров'я; <p><i>демонструють</i> високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.</p>
<p>Розділ 2. Фізична складова здоров'я</p>	
<p>Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я</p> <p>Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.</p> <p>Моніторинг здоров'я</p> <p>Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Самооцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. 	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - індикатори фізичної форми; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги здорового способу життя; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; <p><i>дотримуються</i> збалансованого харчування і рухової активності.</p>

Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я

Уміння вчитися

Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.

Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. 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.

-
- Самооцінка характеру. Проект самовиховання.
 - Визначення індивідуального стилю навчання.
 - Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до іспитів.

Учні:

називають:

- умови ефективного навчання;
- етапи морального розвитку особистості;

наводять приклади:

- рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці;

розпізнають ознаки активного і пасивного навчання;

пояснюють:

- процес сприйняття і засвоєння інформації;
- переваги активного стилю навчання;
- залежність формування характеру від різних чинників;
- значення моральних цінностей у формуванні характеру;

уміють:

- визначати свій стиль навчання, застосовувати

	<p>прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час;</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свої життєві цінності; - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру.
<p>Розділ 4. Соціальна складова здоров'я</p>	
<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Репродуктивне здоров'я молоді</p> <p>Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.</p> <p>ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства</p> <p>Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С.</p> <p>Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію;

<p>Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі. • Розробка проекту «Вплив чинників ризику на репродуктивне здоров'я» 	<p><i>наводять приклади</i> негативних наслідків ранніх статевих стосунків;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; - протидіяти стигмі та дискримінації.
<p>Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки</p> <p>Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки.</p> <p>Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - глобальні загрози, породжені діяльністю людини; <p><i>розпізнають</i> позитивні й негативні наслідки технічного прогресу;</p> <p><i>пояснюють:</i></p>

<p>суспільства та сталого розвитку.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Практична робота: «Визначення безпечних умов життєдіяльності». 	<ul style="list-style-type: none"> - необхідність контролювати розвиток людства; - зміст поняття «сталий розвиток» людства; - значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»; <p><i>демонструють</i> відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості.</p>
--	--

Спрямованість корекційно-розвиткової роботи

- 41.Формування уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя.
- 42.Формування уявлення про оздоровчі системи та безпеку харчування.
- 43.Формування та удосконалення уявлення про фізіологічну, психологічну та соціальну зрілість.
- 44.Розвиток та вдосконалення уявлення про збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я.
- 45.Формування уміння стосунків з однолітками та оточенням.
46. Розвиток конструктивного мислення.
47. Розвиток уявлення про психічну і духовну складову здоров'я.
48. Формування уявлення про безпечну життєдіяльність.
- 49.Формування навичок профілактики захворювань, що набули соціального значення.
50. Формування навичок критичного мислення та уміння приймати рішення.
51. Формування уявлення про ризики та небезпеки.

52. Опанування основами безпеки в побуті і навколишньому середовищі.
53. Вдосконалення навичок самореалізації особистості.
54. Формування уявлення про соціальне благополуччя.
55. Поповнення та конкретизація словника, його використання.
56. Формування уявлення про сучасний комплекс проблем безпеки.
57. Формування в учнів мотивації дбайливого ставлення до життя і здоров'я.
58. Формування в учнів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей.
59. Формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я.
60. Розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.