

Міністерство освіти і науки України

Інститут спеціальної педагогіки НАПН
України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9
(10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ**

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

8-10 класи

**Укладач: Гладченко І. В.
кандидат педагогічних наук,
ст. наук. співробітник
лабораторії олігофренопедагогіки**

Київ - 2016

Пояснювальна записка

Одним з основних завдань спеціальної освіти і, зокрема, навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, є формування в учнів умінь відчувати небезпеку та берегти власне здоров'я та життя.

На кожному віковому етапі життя людина може потрапити у різні небезпечні ситуації. Для розумово відсталих учнів молодших класів небезпеку становлять падіння, пустощі із сірниками, ігри на будівельних майданчиках, неправильний перехід дороги, купання у водоймищах тощо. Розумово відсталі старшокласники частіше потрапляють у соціальні небезпеки: шахрайство, молодіжні та релігійні секти, купівля і продаж наркотичних речовин тощо.

Застереженням небезпеки може бути очікування на захист з боку сторонніх (держави, дорослих, перехожих тощо) або вміння самотійно діяти. Про безпеку школярів молодшого віку в основному дбають батьки, вихователі, вчителі. Учні старших класів значною мірою самотійно повинні турбуватися про власну безпеку.

Основним завданням предмета «Основи здоров'я» є розвиток компетентності розумово відсталого учня відносно самотійно (відповідно до віку та особливостей психофізичного розвитку) оберігати та турбуватись про власне життя та здоров'я.

Навчання з основ здоров'я має на меті опанування учнями знань про здоров'я людини, виховання в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, формування здорового способу життя, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних навичок, ортобіотичної компетентності, опанування навичками безпечної для особистого здоров'я та здоров'я оточуючих поведінки.

Пріоритетним напрямом предмета «Основи здоров'я» вважається набуття певних вмінь запобігати нещасним випадкам шляхом формування свідомого ставлення до особистого здоров'я та безпеки оточуючих.

На уроках з основ здоров'я звертається увага на засвоєння учнями типових моделей поведінки під час небезпечних обставин: соціальних, природних, антропогенних. Розумово відсталі школярів потрібно навчити діяти за алгоритмом, тобто знаходити відповіді на основні запитання: що трапилось, в яких умовах потрібно діяти, які засоби захисту є у наявності, що треба робити, який результат передбачається.

Виховання правил поведінки розумово відсталіх учнів у надзвичайних (екстремальних) ситуаціях повинно здійснюватись на основі знань законів України, моральних норм і правил, вмінь користуватися ними, не зневажаючи прав інших людей.

Учні мають навчитися користуватися моделями безпеки та збереження здоров'я: визначати небезпеку, що наближається або виникла, з'ясовувати її рівень, обирати правильне рішення та свідомо діяти, щоб відвернути небезпеку або зменшити її наслідки.

Тому завдання шкільного предмета «Основи здоров'я» полягає у:

- формуванні основ здорового способу життя;
- забезпеченні знань, умінь, навичок безпеки життєдіяльності;
- формуванні в учнів готовності адекватно діяти у разі наближення чи виникнення небезпек, умінь і навичок свідомого прийняття рішень;

- корекції порушень психофізичного розвитку;
- вихованні позитивних рис особистості;
- вихованні в учнів бережного ставлення до природи;
- формуванні уявлень про небезпеки пов'язані з навколишнім середовищем.

Таким чином, зміст предмета «Основи здоров'я» спрямовано на підготовку розумово відсталого дитини до усвідомлення власної поведінки та активної участі у забезпеченні повноцінного життя в системі «людина – людина – соціальне середовище».

Програму з курсу «Основи здоров'я» розроблено за новою структурою, яка містить зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні досягнення учнів (*життєві компетенції) та спрямованість корекційно-розвивальної роботи. В кінці кожного року подано перелік орієнтовних навчальних досягнень учнів та *орієнтовних показників стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року.

Зміст навчального матеріалу складають відомості про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, безпечну для здоров'я поведінку.

У навчальних досягненнях учнів визначено основні орієнтовні вимоги до знань і умінь та *життєвих компетенцій (*для дітей з помірною розумовою відсталістю), якими повинні оволодіти учні в результаті засвоєння навчального матеріалу. Орієнтовні 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 вимог щодо навчальних досягнень учнів стосовно пізнавальної сфери (розвиток сприймання, пам'яті, уявлення, мислення, мови і мовлення, уваги), емоційно-вольової та особистісної сфери, діяльності.

Програма має наскрізні змістові лінії, що формують:

- моделі безпеки під час виникнення побутових, природних, техногенних надзвичайних ситуацій;
- свідому громадянську позицію щодо небезпек, що призводять до порушення прав людини;
- здоровий спосіб життя;
- навички профілактики захворювань і домедичної само- та взаємодопомоги.

На кожному етапі навчання (циклі програми) в учнів формуються певні знання і поняття про типові небезпеки. Поряд з оволодінням теоретичними знаннями учні мають оволодіти практичними вміннями та навичками.

Корекційна складова змісту предмета забезпечується формуванням пізнавальної діяльності відпрацюванням вмінь, навичок, закріпленням моделей поведінки учнів.

При моделюванні ситуацій, що розглядаються, необхідно:

- вчити учнів визначати небезпеку та рівень її загрози;
- аналізувати небезпечні ситуації; знайомити з типовими прикладами виходу з них;

- оцінювати власні можливості.

Програма має практичне спрямування та побудована на засадах інтеграції теоретичних і практичних знань, які здобувають учні під час вивчення шкільних навчальних дисциплін (природознавства, фізики і хімії у побуті, фізичного виховання, соціально побутового орієнтування, трудового навчання тощо) та набутого життєвого досвіду, що відповідає їхнім віковим, психофізичним особливостям та пізнавальним можливостям.

Навчання повинно бути спрямовано на формування в розумово відсталих учнів моделі безпеки в надзвичайних ситуаціях у побуті, на вулиці, в школі, транспорті, лісі, на воді, у громадських місцях тощо.

Необхідно формувати у старшокласників особисту відповідальність за власні дії, що спрямовані на захист та збереження власної безпеки та безпеки інших людей. Водночас необхідно ознайомити учнів з державою нормативно-правовою базою, що стосується прав людини на працю, освіту, медичне обслуговування та відповідними установами, діяльність яких спрямована на захист особистості в надзвичайних ситуаціях.

При календарно-тематичному плануванні вчитель може в межах існуючих тем, самостійно змінювати кількість годин на їх вивчення. При цьому потрібно враховувати місцеві (регіональні) умови (географічні, економічні, етнічні, демографічні, екологічні, суспільно-політичні) та соціальні потреби.

8 клас

(17,5 годин, 0,5 години на тиждень)

№ з\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	8	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		<p>Здоровий спосіб життя Здоровий спосіб життя як умова збереження та зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя. Формування здорового способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя. Наслідки гіподинамії. Здорове харчування. Наслідки та профілактика ожиріння.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про основні навички здорового способу життя; - за допомогою вчителя <i>коментує</i> та <i>співвідносить</i> власний вибір стосовно здорового способу життя; - <i>усвідомлює</i> важливість вироблення навичок здорового способу життя, необхідність дотримання правил здорового способу життя; - з допомогою вчителя <i>намагається співвіднести</i> та <i>порівнювати</i> особистий спосіб життя і життя людей із шкідливими звичками; - під керівництвом педагога <i>намагається стежити</i> за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя; 	<p>Розвиток пізнавальних процесів на основі ознайомлення з новою інформацією щодо впливу здорового способу життя на самопочуття людини.</p> <p>Розвиток усвідомленості сприйняття мовлення.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу про основні навички здорового способу життя.</p>
2		<p>Шкідливі звички Сучасні проблеми наркоманії та токсикоманії, алкоголізму та тютюнопаління. Негативний вплив на стан здоров'я людини наркотиків, тютюну та алкоголю. Причини розповсюдження</p>	<ul style="list-style-type: none"> - під керівництвом педагога <i>намагається стежити</i> за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя; 	<p>Розвиток регулюючої функції мовлення на основі розширення загальних понять про вплив здорового способу життя на життєдіяльність людини.</p> <p>Формування навичок дотримання</p>

3	<p>наркотичних речовин, алкоголю, тютюну. Організації, служби, установи, що надають допомогу людям, які потрапили у наркотичну, тютюнову та алкогольну залежність.</p> <p style="text-align: center;">Здоров'язбережувальна поведінка</p> <p>Власні дії, що можуть допомогти уникнути та позбавитися наркотичної, тютюнової та алкогольної залежності. Відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин.</p>	<p>- <i>ознайомлений</i> про небезпечність занять наркобізнесом (попадання в залежність від торговців наркотиками); - <i>має уявлення</i> про шляхи звернення по допомогу у разі позбавлення від наркотичної, тютюнової та алкогольної залежності; - під керівництвом вчителя (під час штучно створених, ігрових ситуацій) <i>намагається управляти</i> своєю поведінкою і вибиратися із натовпу, а також не піддаватися на провокаційні дії, уникати залучення до наркобізнесу та вживання наркотиків, алкоголю, тютюну;</p> <p>* <i>ознайомлений</i> з основними навичками здорового способу життя; * за запитаннями вчителя <i>фрагментарно розповідає</i> про вплив здорового способу життя на самопочуття та життєдіяльність людини; * з опорою на наочність (таблиці, схеми) <i>намагається порівнювати</i> цінність здоров'я і наслідки</p>	<p>правил здорового способу життя.</p> <p>Розвиток мислення під час порівняння особистого способу життя і життя людей із шкідливими звичками.</p> <p>Розвиток процесів узагальнення та порівняння на основі формування навичок спостереження за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя.</p> <p>Виховання переконання дотримуватись здорового способу життя.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження та емоційно-вольової сфери під час формування вмінь уникати участі у потенційно небезпечних діях, володіти собою, діяти за обставинами, не піддаватися на провокаційні дії, уникати залучення до наркобізнесу та вживання наркотиків, алкоголю, тютюну.</p>
---	---	--	--

			<p>нездоров'я; * <i>намагається</i> самостійно <i>дотримуватись</i> здорового способу життя; * <i>епізодично виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку.</p>	
	5,5	Розділ П. Основи безпеки життєдіяльності		
4		<p>Пожежна безпека <i>Пожежна безпека електричних мереж.</i> Запобігання виникненню пожеж від електричного струму. Правила гасіння пожеж, викликаних електричним струмом. Використання пожежного інвентарю та підручних засобів на першій стадії розвитку пожежі. <i>Захист.</i> План евакуації при пожежі. Способи оповіщення населення про пожежу. Правила пожежної безпеки у навчальних кабінетах, школі, в громадському приміщенні, квартирі (домівці). Рятуння людей. Засоби пожежогасіння. Домедична допомога постраждалим від пожеж. Відповідальність за навмисний</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - за інструкцією <i>відтворює</i> правила безпечного користування електричними приладами (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>знає та намагається дотримуватися</i> правил пожежної безпеки у навчальних кабінетах, в громадському приміщенні, квартирі (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>має уявлення</i> про відповідальність за підпалення; - за питаннями <i>може розповісти</i> основні правила для мотоциклістів; - за допомогою наочного матеріалу (таблиці) <i>розповідає</i> про особливості купання у місцевих водоймах; 	<p>Розвиток мислення та пам'яті на основі вивчення правил безпечного користування електричними приладами.</p> <p>Розвиток узагальненості сприймання правил гасіння пожеж, викликаних електричним струмом.</p> <p>Формування відповідальності при вивченні правил пожежної безпеки у навчальних кабінетах, домівці.</p> <p>Розвиток усвідомлення відповідальності за навмисний підпал.</p>

5	<p>підпал, пожежу, що сталася за необережного поводження з вогнем.</p> <p>Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням.</p>	<p>- має уявлення про вплив сільськогосподарської діяльності на стан природного середовища. - за допомогою наочності <i>обирає</i> засоби пожежогасіння; - <i>намагається самостійно користуватися</i> правилами дорожнього руху для пішоходів.</p>	<p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення на матеріалі вивчення основних правил для мотоциклістів, а також під час ознайомлення з особливостями купання у місцевих водоймах.</p>
6	<p>Безпека пасажирів мотозасобу та вантажного автомобіля <i>Основні відомості про мотозасоби.</i> Види мотозасобів (мотоцикл, скутер, мотороллер, мопед). Активна та пасивна безпека конструкції мотозасобів. <i>Безпека руху мотозасобу.</i> Хто може керувати мотозасобами. Захисний одяг для мотоцикліста та пасажирів. Перевезення пасажирів на мотоциклах. Правила для пасажирів мотоцикла. Основні вимоги <i>Правил дорожнього руху</i> для мотоциклістів. Особливості руху мотоцикла з причепом та без нього. <i>Безпека пасажирів вантажного</i></p>	<p>* за опорними питаннями <i>називає</i> причини пожежі; * за допомогою вчителя або дорослого <i>намагається обирати</i> (в умовах змодельованої ігрової ситуації) дії по самозахисту під час пожеж; * з допомогою вчителя <i>намагається відповідно діяти</i> під час евакуації з громадського приміщення; * <i>ознайомлений</i> з правилами безпеки пасажирів мотозасобу та вантажного автомобіля.</p>	<p>Збагачення словникового запасу шляхом засвоєння інформації про вплив сільськогосподарської діяльності на стан природного середовища.</p> <p>Формування навичок користування первинними засобами пожежогасіння (вогнегасниками, пожежними кранами, які є в наявності у школі) та допоміжними засобами.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності головного мозку на основі формування вміння обирати оптимальний варіант дій по самозахисту під час пожеж.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення під час удосконалення навичок надання допомоги при опіках.</p>

	<p><i>автомобіля. Безпечні місця у вантажному автомобілі. Посадка та висадка.</i></p> <p><i>Заборона перевезення дітей у кузовах. Поведінка пасажира вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі.</i></p> <p><i>Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП.</i></p>		<p>Розвиток аналізуючого спостереження, просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування умінь користуватися правилами дорожнього руху для пішоходів.</p>
7	<p>Організація дорожнього руху</p> <p>Організація дорожнього руху.</p> <p>Правила дорожнього руху.</p> <p>Пріоритети в дорожньому русі.</p> <p>Регулювання дорожнього руху: регулювальник, світлофор, знаки, розмітка. Основні правила руху дорогою та через перетини.</p> <p>Дорожні знаки.</p>		<p>Вдосконалення навички використання підручних засобів для допомоги потопаючому.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в роботі.</p> <p>Виховання культури поведінки.</p>
8	<p>Забруднення навколишнього середовища</p> <p>Вплив сільськогосподарської діяльності людини на стан навколишнього середовища.</p> <p>Добрива.</p> <p>Пестициди.</p> <p>Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я людини.</p>		<p>Виховання уважного, доброзичливого ставлення до людей та однолітків.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p>

		Небезпечність купання та риболовлі у місцях зливу промислових відходів; водоймищах, розташованих біля смітників та промислових підприємств; зрошувальних системах полів (на конкретних прикладах).		
	4	Розділ III. Довкілля		
9		Держава на захисті життя і гідності людини Служби охорони громадського порядку. Поліція. Її функції по захисту життя та гідності людини. Поняття покарання. Система кримінальних покарань.	<i>Учень/учениця:</i> - має уявлення про механізми захисту життя та гідності людини, про діяльність відповідних служб охорони громадського порядку; - має уявлення про існування зон криміногенного характеру, місця їх знаходження у своєму населеному пункті; - за інструкцією <i>відтворює</i> правила поведінки при зустрічах з хуліганами, шахраями (під час змодельованої ігрової ситуації); - має <i>поняття</i> про межу самозахисту; - під керівництвом вчителя (у штучно створеній, ігровій ситуації) <i>намагається самостійно знаходити</i> шляхи виходу з небезпечної ситуації загрози	Формування аналітико-синтетичної діяльності та асоціативного мислення на основі відомостей про механізми захисту життя та гідності людини, про діяльність відповідних служб охорони громадського порядку, про існування зон криміногенного характеру, місця їх знаходження у своєму населеному пункті. Збагачення словникового запасу. Стимулювання творчо-пошукової діяльності учнів. Розвиток аналізуючого спостереження.
10		Криміногенні обставини Населений пункт як соціальне середовище. Особливості життя у великих та маленьких населених пунктах. Що таке криміногенна ситуація. Визначення небезпечних зон в місцях проживання. Поведінка людини в умовах великих населених пунктів. Самозахист. Межі самозахисту		

		<p>насилля;</p> <p>* <i>ознайомлений</i> з діяльністю відповідних служб охорони громадського порядку;</p> <p>* під контролем вчителя <i>намагається використовувати</i> свої фізичні та психічні можливості з метою протистояння небезпекам.</p>	<p>Формування вміння свідомого застосування правил поведінки при зустрічах з хуліганями, шахраями.</p> <p>Розвиток емоційно-вольової сфери на основі формування навичок уникання криміногенних зон, вміння виходити з небезпечної ситуації загрози насилля.</p> <p>Розвиток та вдосконалення своїх фізичних та психічних можливостей з метою протистояння небезпекам.</p> <p>Виховання дисциплінованості та відповідальності.</p>
--	--	--	---

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує основні навички здорового способу життя, наводить приклади дій щодо збереження здоров'я;
- стежить за власним самопочуттям, спостерігає за показниками свого здоров'я;
- пояснює негативний вплив на стан здоров'я людини наркотиків, тютюну та алкоголю;
- має уявлення про негативні наслідки вживання наркотичних речовин, тютюну й алкоголю;
- уміє за необхідності відмовлятися від пропозиції вжити наркотики;
- знає можливі небезпеки для пасажирів мотозасобів та вантажівки,
- знає правила поведінки при ДТП;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;

- знає правила поведінки при зустрічах з хуліганями, шахраями;
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здорового збережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*** Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен назвати окремі поняття, що стосуються основних навичок здорового способу життя;
- має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя та показники власного здоров'я;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу;
- здатен частково вирішувати завдання безпеки пасажирів мотозасобів та вантажівки;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно небезпеки внаслідок вживання наркотичних речовин, тютюну й алкоголю;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами);
- має уявлення про правила поведінки при зустрічах з хуліганями, шахраями.

9 клас
(17,5 годин, 0,5 години на тиждень)

№ з\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
I. Людина і здоров'я				
1	8	<p>Здоровий спосіб життя Індивідуальний розвиток підлітків Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання. Репродуктивне здоров'я . Чинники ризику індивідуального розвитку. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я. Косметичні засоби для дівчат. Косметичні засоби для хлопців.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>розповідає</i> про основні ознаки статевого дозрівання; - <i>має уявлення</i> щодо особливостей стану шкіри в підлітковому віці; - з допомогою вчителя та за запитаннями <i>порівнює та називає ознаки</i> змін на шкірі обличчя, ознаки типів шкіри, ознаки косметичних проблем підлітків; - <i>намагається застосовувати</i> необхідні заходи для усунення косметичних проблем підліткового віку (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>має уявлення</i> про чинники ризику індивідуального розвитку; - <i>ознайомлений</i> з поняттям «гендер»; - з опорою на наочність <i>визначає</i> ознаки статевого дозрівання; 	<p>Формування усвідомленості сприймання на основі узагальнення інформації про основні ознаки статевого дозрівання, про особливості стану шкіри в підлітковому віці, про необхідні заходи для усунення косметичних проблем підлітків.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого та прочитаного.</p> <p>Формування потреби у догляді за шкірою, у необхідності рухової активності та користуванні косметичними засобами за віком.</p>
2		<p>Здоров'язбережувальна поведінка у підлітковому віці Поняття «гендер». Гендерні відмінності чоловіка та жінки.</p>		

		<p>Особливості гендерних стосунків в сучасному молодіжному суспільстві. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>усвідомлює</i> необхідність догляду за шкірою та вплив належного догляду на стан шкіри; - <i>має поняття</i> про необхідність рухової активності в підлітковому віці, а також про необхідність застосування косметичних засобів за віком; - з допомогою та за запитаннями вчителя <i>коментує та пояснює</i> показники свого індивідуального розвитку; - за запитаннями <i>називає</i> ознаки небезпечних компаній; - <i>намагається самостійно</i> або за підказкою вчителя <i>спостерігати</i> за показниками індивідуального розвитку; - з допомогою вчителя <i>визначає</i> ндивідуальний рівень фізичного здоров'я, стан шкіри обличчя; - під контролем вчителя/дорослого <i>намагається самостійно добирати</i> засоби індивідуальної гігієни та необхідні засоби для догляду за шкірою (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>самостійно</i> за інструкцією <i>користується</i> індивідуальними косметичними засобами; 	<p>Формування зв'язного мовлення та мисленнєвої діяльності під час пояснення показників індивідуального розвитку та на основі формування вміння визначати індивідуальний рівень фізичного здоров'я, стан шкіри обличчя, добирати засоби індивідуальної гігієни.</p> <p>Формування навичок самоконтролю.</p> <p>Закріплення навичок користування індивідуальними косметичними засобами.</p> <p>Виховання бажання дотримуватися правил догляду за шкірою з використанням засобів індивідуальної гігієни.</p> <p>Виховання уважного, доброзичливого ставлення до однолітків.</p>
--	--	--	---	---

			<p>- намагається <i>самостійно дотримуватися</i> правил догляду за шкірою та користуватися засобами індивідуальної гігієни;</p> <p>* з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>розпізнає</i> основні ознаки статевого дозрівання;</p> <p>* <i>епізодично виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку в підліткових компаніях та під час негативного соціального впливу.</p>	
	4	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
3		<p>Надзвичайні ситуації природного походження Надзвичайні ситуації (землетрус, зсув, обвал, сильний вітер, смерчі, пилові бурі, град, злива, сильне налипання мокрого снігу, ожеледь, хуртовина, мороз, ранній льодостав, відрив прибережного льоду, затори, селі, підвищення рівня ґрунтових вод, снігові лавини); <i>пожежі</i> (торф'яні (підземні), лісові (низові, верхові), степових та хлібних масивів), характерні для вашої місцевості.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>- має уявлення про порушення умов життя при виникненні стихійних лих, аварій та катастроф;</p> <p>- за запитаннями вчителя <i>може розповісти</i> про типові причини виникнення стихійних лих та техногенних аварій;</p> <p>- має уявлення про попередні ознаки стихійного лиха;</p> <p>- з допомогою та за запитаннями вчителя <i>коментує</i> та пояснює можливу (вдома, на вулиці та</p>	<p>Формування усвідомленості сприймання інформації про надзвичайні ситуації природного походження, про причини виникнення стихійних лих та техногенних аварій.</p> <p>Формування вміння пригадати значення знайомих понять.</p> <p>Розвиток розумових операцій (аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння) на основі</p>

4	<p>Причини їх виникнення. Попередні типові ознаки.</p> <p>Правила поведінки в небезпечних ситуаціях (НС)</p> <p>Сигнали попередження населення про НС. Організація рятувальних робіт.</p> <p>Правила надання домедичної допомоги потерпілим при тривалому здавленні тканин, отруєннях окисом вуглецю, парами бензину, керосину, попаданнях хімічних речовин на шкіру, а також під час зупинки артеріальних і венозних кровотеч, обробки ран, застосування штучного дихання різними способами та непрямого масажу серця.</p>	<p>інших місцях) власну поведінку під час відповідних стихійних лих та техногенних аварій;</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про вплив екстремальної ситуації на психічний стан людини; - за інструкцією або з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>намагається пояснити</i> власні дії під час гасіння одягу, що загорівся на людині або на собі (під час змодельованої ігрової ситуації); - має уявлення про шляхи запобігання ураженню органів дихання та шкіри шкідливими хімічними речовинами; - <i>знає</i> про сигнали попередження населення про НС (надзвичайні ситуації); - має уявлення про правила надання домедичної допомоги; - <i>намагається оцінювати</i> ризик, запропонованої вчителем, ситуації, знаходити альтернативи виходу з неї з найменшими негативними наслідками (<i>розробляє</i> план дій), <i>пояснює</i> наслідки прийнятого рішення (під час змодельованої ігрової ситуації); - разом з вчителем та під його 	<p>уточнення понять про вплив екстремальної ситуації на психічний стан людини.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації на основі ознайомлення з сигналами попередження населення про НС та правилами надання домедичної допомоги.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження шляхом формування навичок оцінювання ризику запропонованої вчителем ситуації та пошуку альтернативи виходу з неї.</p> <p>Розвиток емоційно-вольової сфери на основі формування вміння керувати своїми почуттями, намагатися діяти розважливо та чітко.</p> <p>Стимулювання активності у спілкуванні.</p> <p>Розвиток регулюючої функції</p>
---	--	---	--

			<p>керівництвом <i>намагається</i> <i>управляти</i> своїми почуттями, не панікувати, допомагати дорослим організовувати по можливості рятувальні роботи, влаштовувати сховища;</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про домедичну допомогу; - під контролем вчителя <i>може використовувати</i> за призначенням засоби індивідуальної аптечки; - нід час моделювання ситуацій <i>допомагає</i> дорослим під час надання домедичної допомоги потерпілим; - з допомогою вчителя <i>може інформувати</i> про характер НС за телефоном (під час змодельованої ігрової ситуації); <p>* за допомогою вчителя та наочністю <i>називає</i> основні види надзвичайних ситуацій природного походження;</p> <p>* <i>ознайомлений</i> з правилами надання домедичної допомоги;</p> <p>* <i>намагається</i> під контролем педагога <i>діяти</i> у відповідності до інструкцій.</p>	<p>мовлення на основі виконання словесних вказівок під час формування навичок надання домедичної допомоги.</p> <p>Розвиток просторової орієнтації та просторових уявлень (в умовах змодельованої ігрової ситуації) на основі формування вміння виносити постраждалих з зони небезпеки.</p> <p>Стимулювання соціальної активності та творчої діяльності учнів.</p> <p>Виховання вольових та моральних (доброзичливість, співчуття, відповідальність) рис характеру.</p>
5,5	Розділ III. Довкілля.			

Громадянська безпека			
5	<p>Держава на захисті безпеки громадянина</p> <p>Право людини на життя, свободу, недоторканість.</p> <p>Посягання на життя, майно, особисті речі - порушення прав людини. Значення та форми соціального страхування. Захист потерпілого з боку держави.</p> <p>Напад, шантаж. Поведінка при загрозі нападу, шантажу. Типові приклади уникнення небезпечних ситуацій.</p> <p>Засоби самозахисту.</p> <p>Умови, за яких громадянин України може мати спеціальні засоби захисту: газові балончики, холодну зброю, нарізну зброю. Кримінальний кодекс України. Відповідальність за хуліганство, крадіжки, напади, викрадення, шантаж, підпали, необережне поводження з вогнем.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про норми законів України щодо захисту життя, здоров'я, майна громадян від злочинних посягань та покарання за скоєні злочини та правопорушення; - за запитаннями вчителя <i>співвідносить</i> власні фізичні, фізіологічні, психологічні можливості та шляхи виходу із надзвичайних ситуацій; - має уявлення про дозволені засоби самооборони (газові балончики, зброя тощо) та правила їх придбання, використання; - з допомогою вчителя та з опорою на наочність (таблиці, схеми) намагається знаходити оптимальні дії по саморяттуванню та рятуванню інших людей відповідно ситуації, що склалася (під час змодельованої ігрової ситуації); <p>* <i>ознайомлений</i> з нормами законів України щодо захисту життя людини (дитини);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності на основі ознайомлення з нормами законів України щодо захисту життя, здоров'я, майна громадян від злочинних посягань та покарання за скоєні злочини та правопорушення.</p> <p>Розвиток усвідомленості та точності полісенсорного сприйняття інформації.</p> <p>Розвиток запам'ятовування та адекватного відтворення інформації.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів на основі уточнення понять про дозволені засоби самооборони (газові балончики, зброя тощо), правила їх придбання та використання, про моделі безпеки при нападі, шантажі тощо.</p>
6	<p>Особливості самозахисту</p> <p>Самозахист. Межа самозахисту.</p> <p>Природна система самозахисту людини. Захисні реакції організму.</p> <p>Умовні та безумовні рефлекси.</p> <p>Залежність терміну реакції людини</p>		

		<p>від її фізичних, фізіологічних та психологічних особливостей.</p>	<p>* під контролем вчителя, під час штучно створених, ігрових ситуацій, <i>намагається передбачати та уникати небезпечних наслідків.</i></p>	<p>Формування вміння орієнтуватися в ситуації, передбачати та уникати небезпечних ситуацій.</p> <p>Формування вміннь контролювати і оцінювати власні дії.</p> <p>Розвиток вміння використовувати (наочну та вербальну) допомогу з боку вчителя.</p> <p>Виховання довільної поведінки.</p> <p>Виховання дисциплінованості та відповідальності.</p>
--	--	--	--	---

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує основні вікові особливості індивідуального розвитку підлітків;
- називає ознаки статевого дозрівання, стежить за власним самопочуттям, спостерігає за показниками свого здоров'я;
- пояснює особливості догляду за шкірою;
- має уявлення про косметичні проблеми підлітків, косметичні засоби догляду за шкірою;
- має уявлення про гендерні відмінності чоловіка та жінки;
- називає ознаки небезпечних компаній;
- уміє за необхідності здійснювати протидію негативному соціальному впливу;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;

- знає правила поведінки в небезпечних ситуаціях;
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*** Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- має уявлення про основні вікові особливості індивідуального розвитку підлітків;
- здатен назвати ознаки статевого дозрівання;
- здатен відтворювати елементарні дії по догляду за шкірою;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час небезпечних ситуацій;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно протидії негативному соціальному впливу;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

10 клас
(17,5 годин, 0,5 години на тиждень)

№ з\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	10	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		<p>Гігієна статевих стосунків Статеві відносини. Сексуальні збочення. Проституція. Наслідки статевих відносин. Особливості наслідків ранніх статевих відносин. Незапланована вагітність. Природні методи регуляції зачаття. Репродуктивне здоров'я. Створення родини. Шлюбні стосунки. Усвідомленне батьківство.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про статеві відносини та репродуктивне здоров'я; - за допомогою таблиць та схем називає ознаки фізіологічної дорослості, вагітності; - має уявлення про користування природними методами регуляції зачаття; - за допомогою вчителя називає ознаки венеричних хвороб, ВІЧ-інфікованості, СНІДу; - за запитаннями вчителя та, використовуючи додатковий наочний матеріал (таблиці, схеми, плакати), розповідає про шляхи розповсюдження венеричних хвороб та про способи і засоби їх профілактики; - має уявлення про наслідки 	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття інформації про ознаки фізіологічної дорослості.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу.</p> <p>Розвиток усвідомленості, сприйняття інформації про ознаки венеричних хвороб, ВІЧ - інфікованості, СНІДу; про шляхи розповсюдження та способи і засоби їх профілактики.</p> <p>Розвиток вміння використовувати допомогу (вербальну, наочну, практичну).</p> <p>Стимулювання активності в</p>
2		<p>Профілактика хвороб Венеричні хвороби. ВІЧ-інфекція, СНІД, венеричні захворювання, шляхи їх розповсюдження, способи і засоби профілактики. Типові наслідки відповідних хвороб для людини та її нащадків. Туберкульоз: умови інфікування і</p>		

3		<p>розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях.</p> <p>Здоров'язбережувальна поведінка Сексуальна образа (сексуальний контакт без згоди) та відповідальність за неї. Поведінка, що може спровокувати сексуальне насилля. Способи захисту від гвалтівника.</p>	<p>венеричних хвороб стосовно себе, родини і нащадків; - <i>має уявлення</i> про поняття «сексуальна образа», про правила поведінки щодо запобігання сексуального насилля; - за інструкцією <i>може розповісти</i> правила захисту при нападі гвалтівника; - <i>має уявлення</i> про особливості користування шприцами, презервативами. - під керівництвом вчителя або дорослого <i>намагається слідкувати</i> за особистим станом здоров'я; - за допомогою вчителя <i>намагається передбачати</i> наслідки своїх поведінки і зовнішнього вигляду щодо провокування сексуальної образи (під час змодельованої ігрової ситуації); - за допомогою вчителя (під час змодельованої ігрової ситуації) <i>намагається розпізнавати</i> сексуального звабника (гвалтівника) та <i>захищатися</i> від нього;</p>	<p>спілкуванні під час обговорення можливих ситуацій з власного досвіду.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого, побаченого та прочитаного.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності мозку на основі ознайомлення з правилами поведінки щодо запобігання сексуального насилля, з правилами захисту при нападі гвалтівника.</p> <p>Формування вмінь контролювати і оцінювати власні дії.</p> <p>Формування потреби слідкувати за станом здоров'я.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації, передбачати наслідки своїх поведінки і зовнішнього вигляду щодо провокування сексуальної образи.</p>
---	--	---	--	--

			<p>* має початкові уявлення про статеві відносини та репродуктивне здоров'я;</p> <p>* ознайомлений зі способами та засобами профілактики венеричних хвороб;</p> <p>* виконує під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку.</p>	Виховання охайності, самостійності, відповідальності за власну поведінку.
	3,5	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
4		<p>Екологічні проблеми навколишнього середовища Екологічні кризи. Причини їх виникнення, наслідки, шляхи зниження забруднення навколишнього середовища (створення альтернативних теплових та атомних джерел електроенергії; розробка нових методів очищення речовин; збереження лісів - головного і найпотужнішого очисника атмосфери тощо). Охорона навколишнього середовища та її необхідність для виживання людини. Заходи, що здійснюються у вашому регіоні (місті, селі, селищі) щодо зменшення забруднення</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про причини виникнення епідемій і шляхи їх розповсюдження; - за запитаннями вчителя та з опорою на наочність <i>може повідомити</i> про профілактичні міри щодо захисту свого здоров'я під час епідемій; - має уявлення про небезпечні наслідки вживання невідомих рослин та грибів, недоброякісних продуктів харчування та води; - під контролем вчителя <i>може стисло розповісти і проінформувати</i> за відповідним номером телефону про характер 	<p>Розвиток полісенсорного сприйняття на основі інформаційного повідомлення про екологічні кризи, причини виникнення епідемій і шляхи їх розповсюдження.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в навчальній діяльності.</p> <p>Розвиток запам'ятовування та послідовного відтворення</p>

5	<p>навколишнього середовища і покращення його стану.</p> <p>Надзвичайні ситуації природного походження</p> <p>Інфекційні захворювання людей. Епідемії. Правила поведінки людини в умовах епідемії. Функції відповідних державних служб допомоги людям під час епідемії. Заходи, що проводяться в зонах надзвичайних ситуацій. Карантин. Обсервація. Правила поведінки людей під час ліквідації надзвичайної ситуації. Ознаки отруєння людей речовинами рослинного походження, грибами, продуктами харчування, водою. Домедична допомога при отруєннях. Інфекційні захворювання свійських тварин. Ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками. Профілактика, боротьба з інфекціями та їх можливі наслідки для здоров'я людини.</p>	<p>аварії або катастрофи; - <i>має уявлення</i> про способи та шляхи збереження природи, підтримання екологічної рівноваги в місці свого проживання; - під керівництвом вчителя <i>домагає</i> під час надання домедичної допомоги при харчовому отруєнні (у процесі змодельованої ігрової ситуації); - за допомогою інструкції (усної або письмової) <i>намагається захищати</i> себе під час контакту з людиною, яка має ознаки інфекційного захворювання.</p> <p><i>* ознайомлений</i> з можливими екологічними проблемами довкілля; <i>* ознайомлений</i> з різновидами надзвичайних ситуацій природного походження; <i>* виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку під час надзвичайних ситуацій природного походження.</p>	<p>інформації.</p> <p>Розвиток готовності прийняти вербальну допомогу.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності мозку шляхом засвоєння інформації про небезпечність вживання невідомих рослин та грибів, недоброякісних продуктів харчування та води.</p> <p>Формування зв'язного мовлення під час стислої розповіді про способи інформування за відповідним номером телефону про характер аварії або катастрофи.</p> <p>Виховання дбайливого ставлення до природи.</p> <p>Розвиток вмінь застосовувати набуті знання на практиці на основі формування навичок надання домедичної допомоги при харчовому отруєнні.</p> <p>Формування потреби та вміння</p>
---	--	--	--

				<p>захищати себе при контактах з людиною, яка має ознаки інфекційного захворювання.</p> <p>Виховання охайності, самостійності, дбайливого ставлення до особистого здоров'я.</p>
	4	Розділ III. Довкілля Громадянська безпека		
6		<p>Небезпека натовпу Людина і натовп. Види натовпу (випадковий, експресивний, дійовий). Психологія поведінки груп і окремої людини в місцях масового накопичення людей (кінотеатри, стадіони, концерти, демонстрації). Моделі поведінки по збереженню власного життя у натовпі під час масових заходів, пожежі у місцях з масовим перебуванням людей.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про поняття «натовп», про неможливість регулювання дій натовпу та людини в ньому; - з допомогою вчителя <i>намагається охарактеризувати</i> особливості психологічного стану людини в місцях масового їх накопичення. - має уявлення про шляхи евакуації під час пожежі з небезпечної зони; - під керівництвом вчителя <i>намагається застосовувати,</i> набуті під час практичного навчання, <i>способи регулювання</i> своїми почуттями і діями; - має уявлення про 	<p>Формування узагальненості та усвідомленості сприймання інформації вчителя.</p> <p>Розвиток асоціативного мислення на основі матеріалу про відповідальність за порушення правопорядку.</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності під час відпрацювання навичок керування своєю поведінкою у натовпі.</p>
7		<p>Надзвичайні події, що загрожують безпеці громадянина Соціальні та воєнні конфлікти. Збройні напади, терористичні акти, захоплення важливих об'єктів і заручників. Страйки, масові безладдя,</p>		

	<p>створення незаконних озброєних формувань, викрадення та зберігання вогнепальної та холодної зброї, радіоактивних, сильнодіючих отруйних, хімічних, наркотичних речовин і препаратів.</p>	<p>відповідальність за порушення правопорядку; - за допомогою педагога (під час змодельованої ігрової ситуації) <i>намагається уникати</i> участі у потенційно небезпечних діях ; - <i>має уявлення та намагається</i> під контролем вчителя <i>використовувати свої права</i> та можливості для захисту власного життя (під час змодельованої ігрової ситуації); - з допомогою вчителя <i>може прокоментувати</i> інформацію (ситуацію) з метою передбачення можливих наслідків.</p> <p><i>* ознайомлений</i> з негативними наслідками некерованого натовпу; <i>* виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку під час надзвичайних подій, що загрожують власній безпеці.</p>	<p>Формування вмінь контролювати та оцінювати власні дії, обирати оптимальну модель поведінки при випадковому потраплянні у соціально-політичний конфлікт.</p> <p>Розвиток усвідомлення адекватного використання своїх прав та можливостей для захисту власного життя.</p> <p>Розвиток мислення та мовлення шляхом аналізу певної інформації (під час змодельованої вчителем ситуації) з метою передбачення наслідків її використання.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності, стриманості, самостійності, доброзичливості.</p>
--	---	---	---

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує основні навички профілактики інфекційних та венеричних хвороб;

- стежить за власною статевою поведінкою;
- пояснює негативний вплив відповідних хвороб на людину та її нащадків;
- має уявлення про сексуальну образу та відповідальність за неї;
- знає способи захисту від гвалтівника;
- знає причини виникнення та наслідки екологічних проблем навколишнього середовища;
- знає правила поведінки у надзвичайних ситуаціях природного походження;
- знає способи профілактики та боротьби з інфекціями;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*** Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен назвати окремі поняття, що стосуються репродуктивного здоров'я та статевих відносин;
- має уявлення про елементарні поняття гігієни статевих стосунків і безпечної поведінки;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час надзвичайних ситуацій природного походження;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують способи захисту від гвалтівника;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно поведінки у школі, класі, на вулиці, вдома під час надзвичайних подій, що загрожують безпеці;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).