

Опорний заклад Демидівський ліцей
Демидівської селищної ради Рівненської області

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання педагогічної ради
опорного закладу Демидівського ліцею
від 28.08.2024 за №9

ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ

Навчальна програма для 6 класу

Розроблена на основі модельної навчальної програми “Здоров’я , безпека та добробут. 5-6 класи” для закладів загальної середньої освіти
(автори Т.В.Воронцова, В.С. Пономаренко, І.В. Лаврентьєва, О.Л. Хомич)

Укладачі Бондаренко В.Г., Скоропадська Л. О .

2024

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДО МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 6 КЛАСУ ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (35 ГОДИН) (автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ (6 годин)

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

Життя і здоров'я людини.
Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.

Безпека і ризики.
Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій. Виправдані і невинуваті ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

Навколишнє середовище.
Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна.

Вправа «Один щасливий день»
З'ясування очікувань від свого життя.
Самооцінювання рівня здоров'я.

Оцінка рівня ризику у щоденних ситуаціях.
Розпізнавання виправданих і невинуваті ризиків.
Моделювання способів самоконтролю емоцій та алгоритму дій в екстремальних ситуаціях.

Дослідження впливу соціального середовища на життя і здоров'я.
Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек, безпечної поведінки у школі, вдома, надворі, захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. – Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. <ul style="list-style-type: none"> – Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту – Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби 	<p>Природа і здоров'я. Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг.</p> <p>Технічний прогрес і здоров'я. Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.</p>	<p>телефону).</p> <p>Дослідження інформації з різних джерел про небезпеки природного походження. Створення колекції одягу та взуття для несприятливих погодних умов.</p> <p>Створення стрічки часу про технічний прогрес. Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проект: «Світ через 50 років»</p>
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> – Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. – Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно 	<p>Харчування і здоров'я. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.</p>	<p>Створення інфографіки про поживні речовини та джерела їх надходження. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>до ситуації необхідну інформацію.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. – Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. – Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. – Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. – Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя – Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби. – Вміє обирати продукти й товари за 	<p>Збалансоване харчування. Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Наслідки неправильного харчування. Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Особиста гігієна. Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу:</p>	<p>Створення денного меню за допомогою харчової піраміди. Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів. Зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Складання пам'ятки «Профілактика йододефіциту». Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів. Вибір за показниками якості та безпечності.</p> <p>Вибір засобів особистої гігієни за показниками ціни та якості. Відпрацювання навичок миття рук у громадському місці. Створення інфографіки (плаката, пам'ятки) про догляд за шкірою, гігієну ротової порожнини.</p> <p>Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань. Критичний аналіз джерел</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>показниками якості, термінів придатності, складу.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів. 	<p>ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.</p>	<p>інформації про інфекційні захворювання, вакцини тощо.</p>
РОЗДІЛ 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (7 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> – Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми. – Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання. – Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей. – Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб – Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. 	<p>Розвиток підлітка. Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.</p> <p>Самооцінка і здоров'я. Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Ухвалення рішень.</p>	<p>Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків. Дослідження піраміди людських потреб.</p> <p>Визначення переваг адекватної самооцінки. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Проєкт самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети).</p> <p>Аналіз алгоритму ухвалення</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація). – Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо) – Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту. – Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. – Аналізує причини вибору нездорової поведінки. – Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі. – Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб. – Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя. – Самостійно створює й реалізовує 	<p>Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Протидія соціальному тиску. Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини. Рекламні хитроці і маніпуляції. Соціальна і комерційна реклами. Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.</p> <p>Звички і здоров'я. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.</p> <p>Тютюн і здоров'я. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.</p> <p>Небезпека алкоголю і наркотиків. Психоактивні речовини і здоров'я.</p>	<p>зважених рішень. Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.</p> <p>Аналіз джерел інформації, які впливають на наші рішення. Дослідження соціальної і комерційної реклами. Аналіз рекламних стратегій тютюнових і алкогольних компаній.</p> <p>Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).</p> <p>Аналіз міфів і фактів про тютюн. Дослідження наслідків куріння для здоров'я. Обчислення грошових витрат, пов'язаних з курінням.</p> <p>Аналіз міфів і фактів про алкоголь</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.</p> <p>– Виявляє наполегливість у досягненні мети.</p>	<p>Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя.</p>	<p>і наркотики.</p> <p>Дослідження впливу алкоголю на організм, наслідків зловживання алкоголем.</p> <p>Обговорення причин не вживати алкоголь.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (6 годин)		
<ul style="list-style-type: none"> – Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту. – Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації. – Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами. – Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування. – Досліджує та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу. – Прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі. – Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу. – Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. – Визначає наслідки соціальних впливів на 	<p>Спілкування і здоров'я. Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.</p> <p>Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечно спілкування в інтернеті.</p> <p>Стосунки і здоров'я. Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків.</p>	<p>Дослідження ознак вербального і невербального спілкування. Аналіз переваг і недоліків різних стилів спілкування. Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. Визначення меж спілкування з різними людьми.</p> <p>Відпрацювання навичок активного слухання, початку розмови, уникання непорозумінь. Моделювання спілкування у незнайомій компанії. Відпрацювання умінь робити і сприймати компліменти.</p> <p>Самооцінка стосунків. Читання і обговорення притчі: «Уроки гусей» Складання плану покращення стосунків.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<p>прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. – Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. – Ідентифікує причини й наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях. – Моделює ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. – Розуміє взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності. – Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку. 	<p>Стосунки з однолітками. Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу.</p> <p>Види і наслідки конфліктів. Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конфліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв'язання конфліктів.</p>	<p>Мозковий штурм: «Вплив друзів» Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій. Прогноз ризиків комунікації у віртуальному середовищі. Розробка стратегії подолання булінгу.</p> <p>Тренінг розпізнавання конфліктних ситуацій. Аналіз способів розв'язання конфліктів. Тренінг навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.</p>

РОЗДІЛ 4. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (7 годин)

- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.
- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.
- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.
- Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.
- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо).

Безпека оселі.

Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.

Пожежна безпека оселі.

Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.

Поведінка під час пожежі.

Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.

Аварії на підприємствах.

Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.

Складання пам'ятки безпечного зберігання ліків і препаратів побутової хімії.

Обстеження безпеки своєї оселі (разом з дорослими).

Створення плану евакуації із приміщення.

Відпрацювання навичок організованої евакуації.

Моделювання захисту органів дихання на пожежі.

Відпрацювання алгоритму правильних дій у разі загоряння одягу.

Моделювання застосування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж.

Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві.

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
<ul style="list-style-type: none"> – Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання. – Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях. – Ухвалює рішення щодо надання самопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб – Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. – Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. – Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. 	<p>Безпека велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Дорожня безпека велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Джерела допомоги. Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.</p>	<p>Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста.</p> <p>Визначення безпечних місць для велосипедних прогулянок у своєму населеному пункті. Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Моделювання взаємодії з рятувальниками. Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними.</p>

6 клас. Очікувані результати навчання	Пропонований зміст	Види навчальної діяльності
РОЗДІЛ 5. ДОБРОБУТ (3 години)		
<ul style="list-style-type: none"> - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього. - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Виконує різні ролі в груповій роботі. - Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). - Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку. - Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима. - Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів. 	<p>Фінансова грамотність. Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.</p> <p>Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. Добročинність і волонтерство.</p>	<p>Створення опорної схеми базових понять.</p> <p>Аналіз видів економічної діяльності та ресурсів для здійснення соціального проєкту. Дискусія про необхідність сплачувати податки.</p> <p>Створення хмари слів, пов'язаних із ключовими поняттями теми. Мозковий шторм «Розвиваємо креативність».</p> <p>Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності. Виконання волонтерського проєкту.</p>