

**Орієнтовний календарний план для викладання за підручником  
«Основи здоров'я» (авт. Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко)  
9 клас, 17 годин**

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
<b>I СЕМЕСТР (7 годин)</b>					
<b>Вступ. «Феномен життя і здоров'я людини»</b>					
Вступ	Феномен життя і здоров'я людини		Представлення підручника і зошита для 9-го класу, повторення ефективних методів роботи з навчальним матеріалом, створення дружньої атмосфери  Ознайомлення учнів з ознаками унікальності життя і здоров'я, необхідності дотримуватися здорового способу життя.	<i>Наприкінці заняття учні:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>демонструють</i> уміння складати концептуальні карти і застосовувати метод ефективного читання;</li> <li>• <i>називають</i> ознаки феноменальності життя, стани здоров'я людини;</li> <li>• <i>пояснюють</i> вигоди від дотримання здорового способу життя, етапи постановки і досягнення мети;</li> <li>• <i>демонструють</i> позитивне спілкування, активність і роботу в команді.</li> </ul>	Зошит*, с.4-6  Посібник, Вступний тренінг
<b>Розділ 1. Життя і здоров'я людини</b>					
§ 1	Життя як проект		Ознайомлення з основними рекомендаціями щодо планування здорового і успішного життя.	<i>Наприкінці заняття учні:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> ознаки унікальності людського життя;</li> <li>• <i>пояснюють</i> необхідність планування свого життя;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння застосовувати наведені у підручнику рекомендації щодо складання проекту свого життя</li> </ul>	Зошит, с.7-8  Посібник, тренінг 1.

<sup>х)</sup> Тут і далі мається на увазі зошит-практикум і посібник для вчителя для 9-го класу (авт. Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко).

§ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
\$ 2	Сучасне уявлення про здоров'я		<p>Формування цілісного уявлення про здоров'я людини і чинників впливу на нього.</p> <p>Відпрацювання алгоритму експрес оцінки індивідуального рівня фізичного здоров'я.</p>	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i> відмінність медичного і холістичного уявлення про здоров'я;</li> <li>• <i>називають</i> ознаки фізичного, психологічного і соціального благополуччя, основні чинники впливу на здоров'я людини;</li> <li>• <i>пояснюють</i> взаємозв'язок способу життя і різних аспектів здоров'я;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння визначати рівень свого фізичного здоров'я за показниками експрес-оцінки.</li> </ul>	<p>Зошит, с.9-14</p> <p>Посібник, тренінг 2.</p>
<b>Розділ 2. Фізичне здоров'я підлітка</b>					
\$ 3	На порозі дорослого життя		<p>Формування цілісного уявлення про зрілість людини, її складових і ознак.</p> <p>Відпрацювання навичок ефективного спілкування і розбудови здорових стосунків.</p>	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> ознаки фізіологічної, психологічної і соціальної зрілості людини;</li> <li>• <i>пояснюють</i> значення здорових стосунків і ефективного спілкування для соціального благополуччя людини;</li> <li>• <i>демонструють</i> навички ефективного спілкування і принципи розбудови здорових стосунків з однолітками і батьками.</li> </ul>	<p>Зошит, с.15-17</p> <p>Посібник, тренінг 3.</p>
\$ 4	Підтримання фізичного здоров'я		<p>Формування цілісного уявлення про чинники підтримки фізичного здоров'я.</p>	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> основні чинники підтримки фізичного здоров'я;</li> <li>• <i>пояснюють</i> наслідки недотримання правил особистої гігієни, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування і рухової активності для благополуччя людини;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння раціонально складати меню харчування і добирати види рухової активності для підтримки фізичної форми.</li> </ul>	<p>Посібник, тренінг 4.</p>

\$ підручника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
\$ 5	Моніторинг фізичної форми		Ознайомлення з впливом рухової активності на всі аспекти благополуччя людини, методами моніторингу фізичного здоров'я і оцінки фізичної форми.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i> вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини;</li> <li>• <i>пояснюють</i> значення контролю маси тіла і фізичної форми для підтримки фізичного здоров'я;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння визначати нормальну вагу для свого віку і зросту, оцінювати свою фізичну форму за 6 показниками.</li> </ul>	Зошит, с.18-21 Посібник, тренінг 5.
<b>Розділ 3. Соціальні аспекти здоров'я</b>					
\$ 6	Репродуктивне здоров'я молоді		Ознайомлення з поняттям репродуктивного здоров'я, чинниками ризику і захисту.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i> значення терміну «репродуктивне здоров'я»;</li> <li>• <i>називають</i> чинники ризику і чинники захисту для репродуктивного здоров'я молоді;</li> <li>• <i>пояснюють</i> особливу небезпеку ранніх статевих стосунків для репродуктивного здоров'я підлітків;</li> <li>• <i>наводять приклади</i> наслідків вживання психоактивних речовин для здоров'я батьків і дітей;</li> <li>• <i>називають</i> профілактичні заходи з попередження вроджених вад.</li> </ul>	Зошит, с. 22-24 Посібник, тренінг 6.
\$ 7	ВІЛ/СНІД: виклик людині		<p>Повторення базової інформації щодо походження, шляхів передання, умов інфікування, перебігу захворювання, діагностики та методів захисту від ВІЛ.</p> <p>Відпрацювання навичок оцінки ризику ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях.</p>	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> шляхи передання, методи діагностики та профілактики ВІЛ на особистому і державному рівнях;</li> <li>• <i>пояснюють</i> умови інфікування, перебіг захворювання, формулу особистого захисту від ВІЛ-інфікування;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння оцінити ризик ВІЛ-інфікування у життєвих ситуаціях, надавати достовірну інформацію іншим людям.</li> </ul>	Зошит, с.25-26 Посібник, тренінг 7.

## II СЕМЕСТР (8 годин)

\$ підруч ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
\$ 8	ВІЛ/СНІД: виклик людству		Ознайомлення зі стадіями епідемії ВІЛ/СНІДу, законодавством України у сфері протидії епідемії, причинами і наслідками стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> чотири стадії епідемії ВІЛ/СНІДу;</li> <li>• <i>наводять приклади</i> статей Закону України «Про запобігання захворювання на СНІД та соціальний захист населення» і <i>пояснюють</i>, що вони забезпечують;</li> <li>• <i>пояснюють</i>, чому стигма і дискримінація ВІЛ-позитивних сприяє поширенню епідемії і погіршує стан людей, що живуть з ВІЛ;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння захищати права ВІЛ-позитивних людей.</li> </ul>	Зошит, с.25-26 Посібник, тренінг 8.
<b>Розділ 4. Безпека в сучасному суспільстві</b>					
\$ 9	Сучасний комплекс проблем безпеки		Ознайомлення з сучасним комплексом проблем безпеки і Концепцією національної безпеки України.  Відпрацювання навичок оцінки ризику для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i>, від чого залежить безпека людини;</li> <li>• <i>називають</i> види загроз і заходів безпеки на особистому, національному і глобальному рівнях;</li> <li>• <i>пояснюють</i> взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;</li> <li>• <i>називають</i> основні пріоритети і сфери національної безпеки України;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння оцінити ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях.</li> </ul>	Зошит, с.27-28 Посібник, тренінг 9.
\$ 10	Розвиток людства і глобальні небезпеки		Ознайомлення з глобальними загрозами, що породжені життєдіяльністю людини і космічними небезпеками	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> позитивні і негативні наслідки технічного прогресу;</li> <li>• <i>пояснюють</i> причини і наслідки глобальних загроз: демографічний вибух, атомна загроза, порушення стійкості біосфери, космічні небезпеки.</li> </ul>	Зошит, с.29-33 Посібник, тренінг 10.

§ підруч ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 11	На шляху до сталого розвитку		Ознайомлення з поняттям «сталий розвиток», його складовими та з окремими положеннями документів міжнародного екологічного права.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i>, чому у ХХ ст. виникла необхідність контролювати розвиток людства;</li> <li>• <i>називають</i> основні результати трьох Конференцій ООН, присвячених екологічним проблемам розвитку людства;</li> <li>• <i>пояснюють</i>, у чому полягає <i>концепція</i> сталого розвитку;</li> <li>• <i>наводять приклади</i> заходів, які необхідно здійснювати на шляху до сталого розвитку на глобальному і локальному рівнях .</li> </ul>	Зошит, с.29-33 Посібник, тренінг 11.
<b>Розділ 5. Всебічний розвиток особистості</b>					
§ 12	Стратегія самореалізації		Ознайомлення з поняттям «самореалізація», складовими стратегії самореалізації, методами самопізнання, розбудови здорової самооцінки і самовизначення.  Відпрацювання алгоритму вибору майбутньої професії.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>пояснюють</i>, що означає самореалізація і як вона впливає на здоров'я людини;</li> <li>• <i>називають</i> п'ять складових стратегії самореалізації;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння складати концептуальну карту власної ідентичності, проводити експрес оцінку свого психологічного потенціалу, застосовувати алгоритм вибору майбутньої професії.</li> </ul>	Зошит, с.34-39 Посібник, тренінг 12.
§ 13	Емоційна самореалізація		Ознайомлення з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією і прийомами самоконтролю.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> складові емоційної саморегуляції;</li> <li>• <i>пояснюють</i> роль саморегуляції для здоров'я людини;</li> <li>• <i>розпізнають</i> базові людські емоції за їх ознаками;</li> <li>• <i>пояснюють</i>, як застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію).</li> </ul>	Зошит, с.40-43 Посібник, тренінг 13.

§ підруч ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
§ 14	Сам собі вчитель		Ознайомлення зі стратегією ефективного навчання й підготовки до іспитів.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> необхідні умови (складові) ефективного навчання;</li> <li>• <i>пояснюють</i>, як можна позитивно налаштуватися на навчання і досягти стану «розслабленої готовності»;</li> <li>• <i>розпізнають</i> активне і пасивне навчання за їх ознаками;</li> <li>• <i>визначають</i> власний стиль навчання;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння визначати пріоритетні справи за параметрами «важливо-терміново»;</li> <li>• <i>пояснюють</i> принципи ефективного засвоєння інформації;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння складати план підготовки до іспитів.</li> </ul>	Зошит, с.44-50 Посібник, тренінг 14.
§ 15	Самовиховання характеру		Ознайомлення з поняттям «характер» і його впливу на здоров'я людини.  Відпрацювання стратегії самовиховання.	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>називають</i> ознаки доброго характеру, чинники що найбільш впливають на його формування;</li> <li>• <i>пояснюють</i> етапи морального розвитку і вигоди від удосконалення характеру;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння застосовувати стратегію самовиховання для удосконалення характеру;</li> <li>• <i>визначають</i> місце здоров'я в ієрархії своїх життєвих цінностей.</li> </ul>	Зошит, с.51-61 Посібник, тренінг 15.

§ підруч ника	Назва (тема) уроку	Дата	Мета уроку	Навчальні завдання (результат навчання)	Додаткові матеріали
	Підсумковий тренінг		Підведення підсумків навчального року, підвищення мотивації до здорового способу життя, налаштування на корисний відпочинок під час канікул	<p><i>Наприкінці заняття учні:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>оцінюють</i> своє ставлення до предмету «Основи здоров'я»;</li> <li>• <i>демонструють</i> уміння складати карти пам'яті за темами підручника;</li> <li>• <i>надають</i> зворотній зв'язок тренеру і авторам підручника.</li> </ul>	
	Підсумкове тестування				