

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 -9 класи

загальноосвітніх навчальних закладів

6 клас

(35 годин, 4 години – резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	4	Розділ 1. Здоров'я людини	
		Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. Ризики і небезпеки Поняття про ризик. Виправдані і не виправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Навколишнє середовище і здоров'я Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. <hr/> <ul style="list-style-type: none">• Моделювання поведінки в умовах зміни	Учні: <i>називають:</i> - складові здоров'я; - види і чинники ризику для життя і здоров'я; <i>наводять приклади:</i> - сприятливих для здоров'я життєвих навичок; - небезпек навколишнього середовища; - кримінальних небезпек для підлітків; <i>розпізнають:</i> - ознаки безпеки і небезпеки; - ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; - сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; <i>пояснюють:</i> - вплив небезпеки, не виправданих ризиків,

	<p>кліматичних умов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Добір одягу за несприятливих погодних умов (ожеледиця, хуртовина, спека). • Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні в екстремальну ситуацію. • Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек. • Відпрацювання навичок захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)*. 	<p>екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я;</p> <p>- дію природних чинників на здоров'я;</p> <p><i>уміють:</i></p> <p>- обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов;</p> <p>- оцінювати ризик у щоденних ситуаціях;</p> <p>- безпечно поводитися при спілкуванні з незнайомими людьми;</p> <p>- уникати кримінальних небезпек;</p> <p>- обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна;</p> <p><i>демонструють</i> способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуаціях;</p> <p><i>виявляють</i> активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки в природі.</p>
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	
	<p>Харчування і здоров'я</p> <p>Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці.</p> <p>Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <p>- складові харчових продуктів, джерела їх надходження;</p> <p>- особливості харчування у підлітковому віці;</p> <p>- принципи харчування для здоров'я;</p>

	<p>залежно від фізичних навантажень. Профілактика йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p>Особиста гігієна Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз маркування харчових продуктів*. • Визначення збалансованості харчового раціону*. • Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни» 	<ul style="list-style-type: none"> - чинники, що впливають на формування харчових звичок; - наслідки неправильного харчування; - причини і симптоми харчового отруєння; <i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога; <i>розпізнають</i> ознаки збалансованого харчування; <i>пояснюють</i>: - небезпеку йододефіциту; - значення особистої гігієни; <i>уміють</i>: - визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; - зберігати і споживати йодовану сіль; - аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; - запобігати харчовим отруєнням; - надавати допомогу і самопомогу при харчових отруєннях; <i>дотримуються правил</i> харчування для здоров'я та правил особистої гігієни.
6	Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я	
	Звички і здоров'я	Учні:

	<p>Психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток.</p> <p>Потреби людини, їх розвиток із віком.</p> <p>Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я.</p> <p>Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок.</p> <p>Самооцінка і здоров'я</p> <p>Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки.</p> <p>Критичне мислення та уміння приймати рішення</p> <p>Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.</p> <p>Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклами.</p> <p>Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям.</p> <p>Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Як ВІЛ не передається. Толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Проект самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети). 	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особливості психічного розвитку підлітків; - чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; - переваги адекватної самооцінки; - наслідки активного і пасивного куріння, зловживання алкоголем; - причини, з яких люди не курять, не вживають алкоголь; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - потреб людини ; - корисних і шкідливих звичок; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види самооцінки; - прості, щоденні і складні рішення; - позитивні й негативні соціальні впливи; - соціальну і комерційну рекламу; - перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; - ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; - вплив корисних звичок на здоров'я; - згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків;
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички). • Моделювання ситуації прийняття зважених рішень. • Аналіз грошових витрат, пов'язаних з курінням. • Аналіз соціальної і комерційної реклами. • Моделювання ситуації відмови від вживання психоактивних речовин. • Створення соціальної реклами з профілактики ВІЛ-інфекції. 	<ul style="list-style-type: none"> - алгоритм прийняття зважених рішень; - необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; - вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; - відмінність між ВІЛ і СНІД; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поширені міфи про психоактивні речовини; - зміст і мету комерційної реклами; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свої звички; - створювати план формування корисної звички; - критично аналізувати рекламні повідомлення; - відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; <p><i>виявляють</i> толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.</p>
15	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	
7	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя</p> <p>Спілкування і здоров'я</p> <p>Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування. Стилi спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я.</p> <p>Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі.</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види стосунків, методи покращення стосунків; - способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стосунків в родині та з однолітками;

	<p>Конфлікти і здоров'я Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.</p> <p>Стосунки з однолітками Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. • Складання плану покращення міжособистісних стосунків. • Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. • Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. 	<p>- чинників розпалювання конфліктів; <i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; - стилі спілкування; - конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; - дружні, недружні і небезпечні компанії; - вияви фізичного і психологічного насилля; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особливості спілкування з дорослими й однолітками; - вплив конфліктів на здоров'я; - необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; - важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; - негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній; <p><i>аналізують:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги і недоліки різних стилів спілкування; - свої стосунки з іншими людьми; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; - уникати непорозумінь у спілкуванні; - толерантно ставитися до смаків і поглядів інших;
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; - обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; - протидіяти виявам агресії і насилля у своєму середовищі; <p><i>дотримується правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - спілкування з однокласниками і членами родини; - дружнього спілкування дівчат і хлопців.
8	<p>Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі</p> <p>Безпека в побуті</p> <p>Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі</p> <p>Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.</p> <p>Проживання у промисловій зоні</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; - основні причини виникнення пожеж; - переваги і недоліки різних типів вогнегасників; - ознаки виникнення аварії на підприємстві; - правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; - види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях; - основні складові автомобільної аптечки та їх призначення; <p><i>наводять приклади</i> ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;</p> <p><i>розпізнають:</i></p>	

	<p>Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.</p> <p>Безпека руху велосипедиста</p> <p>Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.</p> <p>Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.</p> <p>Поведінка в екстремальних ситуаціях</p> <p>Телефони аварійних служб. Повідомлення для рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками.</p> <p>Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії.* • Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі. • Виготовлення ватно-марлевої пов'язки. • Моделювання ситуації виклику рятувальних 	<ul style="list-style-type: none"> - негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; - препарати побутової хімії за рівнем безпеки; - стадії пожежі і типи вогнегасників; - групи промислових об'єктів за наслідками аварій; - елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху; - сигнали маневрування велосипедистів; - ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зміст поняття «трикутник вогню»; - необхідність використання велосипедного шолома; - правила зберігання і використання ліків і препаратів побутової хімії; - необхідність надання першої допомоги; <p><i>аналізують</i> наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді;</p> <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користуватися газовою плитою, перекривати вентиля водогону, вимикати електрику на щитку; - організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; - перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; - застосовувати належні засоби пожежогасіння при
--	--	---

	<p>служб.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання допомоги при ураженні електричним струмом.* • Моделювання допомоги при попаданні на тіло хімічних речовин.* • Моделювання допомоги при отруєнні хімічними речовинами.* • Вивчення вмісту автомобільної аптечки.* 	<p>різних типах пожеж;</p> <ul style="list-style-type: none"> - захищати органи дихання, правильно діяти у випадку загоряння одягу на людині; - обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; - добирати одяг для велосипедних прогулянок; - обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; - складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; - викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу; - адекватно оцінювати свої можливості і надавати першу допомогу потерпілим при ураженні електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП; <p><i>дотримуються правил:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; - пожежної безпеки; - дорожнього руху для пішохода, пасажирів, велосипедиста.
--	---	---