

**Біленський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів  
Володимирецької селищної ради**

**Схвалено  
Рішення методичного об'єднання  
«Педагогічні сесії»  
від 28 серпня 2022р.  
протокол №1**

**Схвалено  
Рішення педагогічної ради  
від 30 серпня 2022р  
протокол № 1**

**ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ  
(ІНТЕГРОВАНІЙ КУРС)  
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ 5 КЛАСУ**

Розроблена на основі модельної програми  
«Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут». 5-6 класи  
(інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти  
(автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.)

Зміст навчальної програми забезпечує підручник  
«Здоров'я, безпека та добробут 5 клас»  
(авт. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.; Київ,  
Видавництво «Алатон»,2022)

Підготувала: Інна КОРЧАГІНА

2022/2023н.р

## Пояснювальна записка

Навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут» складена на основі модельної навчальної програми автори Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795).

Програму створено відповідно до типової освітньої програми, типового освітнього плану і переліку модельних програм для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти.

Програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 5-6 класів обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та само-реалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення, вміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

Програма курсу ЗБД забезпечує наступність із інтегрованим курсом для початкової школи «Я досліджую світ» в частині реалізації завдань освітньої галуззі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Зміст інтегрованого курсу для 5-6 класів структуровано за змістовими лініями і відповідною тематикою

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

У програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем. За бажанням, заклад освіти або автори підручників можуть змінити цей порядок. Державним стандартом визначено перелік базових знань, які учні мають набути після завершення 9 класу.

Інтегрований курс ЗБД спрямований на розвиток у учнівства ключових, предметних і наскрізних компетентностей, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та само-реалізації особистості.

Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД сприяє розвитку психосоціальних компетентностей, визначених Державним стандартом як наскрізні вміння: читання з розумінням, висловлення власної думки усно й письмово, критичне та системне мислення, творчість, ініціативність, логічне обґрунтування позиції, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків, ухвалення рішень, розв'язування проблем, співпраця з іншими.

Інтегрований курс ЗБД спрямовано на набуття учнівством предметних компетентностей за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Склад цих компетентностей визначається обов'язковими і конкретними результатами навчання для 5-6 класі. У Державному стандарті вони містяться у стовпцях «Загальні результати», «Конкретні результати», «Орієнтири для оцінювання».

Інтегрований курс також сприяє розвитку додаткових психосоціальних компетентностей: позитивна самооцінка, мотивація успіху і гартування волі, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне поточне, підсумкове тематичне і підсумкове завершальне.

Поточне формувальне оцінювання за модельною програмою має відбуватися на кожному уроці шляхом педагогічного спостереження учителя за навчальними видами діяльності учнів, виконання ними групових і індивідуальних завдань, самооцінювання, аналізу учнівських робіт, застосуванням прийомів отримання зворотного зв'язку тощо.

Підсумкове тематичне оцінювання за кожним розділом модельної програми проводиться після завершення вивчення відповідного розділу..

Підсумкове завершальне оцінювання проводиться учителем самостійно.

Завершальне оцінювання здійснюється кожного року по завершенні навчання шляхом онлайн-анкетування вчителя і учнів за спеціально розробленою анкетною, яка є складовою навчально-методичного забезпечення курсу.

### **Роль навчального предмета «Здоров'я, безпека та добробут» у формуванні компетентностей**

	<b>Ключові компетентності</b>	<b>Компоненти</b>
1	Спілкування державною (і рідною — у разі відмінності) мовами	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усно й письмово висловлювати свою думку, слухати співрозмовника, тлумачити базові концепції щодо забезпечення добробуту, здоров'я та безпеки;</li> <li>- обговорювати, дискутувати й презентувати своє бачення та спільне рішення</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ціннісне ставлення до державної і рідної мови, у разі відмінності, як засобу комунікації та складової культури свого народу</li> </ul>
2	Спілкування іноземними мовами	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спілкуватись іноземною мовою в життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я та безпеки;</li> <li>- правильно застосовувати іноземні терміни;</li> <li>- використовувати попередження іноземною мовою про небезпеку;</li> <li>- розрізняти маркувальні знаки та позначення на пакувальних матеріалах для споживачів на харчових та промислових продуктах іноземного походження</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шанобливе ставлення до інших мов як засобу комунікації;</li> <li>- усвідомлення необхідності володіння іноземними мовами</li> </ul>
3	Математична компетентність	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати знання з математики (формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі) для розуміння соціальних явищ, вирішення</li> </ul>

		<p>побутових питань та життєвих ситуацій</p> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення цінності математичних знань та способів діяльності у різних соціальних сферах та побуті</li> </ul>
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати знання з природничих наук (біології людини, бережливого природокористування, методів дослідження природи) для забезпечення добробуту, здоров'я і безпеки;</li> <li>- установлювати причиново-наслідкові зв'язки між природним та соціальним довкіллям, прогнозувати соціальні наслідки використання сучасних технологій у природному та соціальному середовищі</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідальність за власну діяльність у природі;</li> <li>- ціннісне ставлення до природозбережувальних та природовідновлювальних технологій;</li> <li>- екологічно доцільна поведінка</li> </ul>
5	Інформаційно-цифрова компетентність	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отримувати інформацію з використанням ІКТ щодо добробуту та безпеки;</li> <li>- безпечно застосувати ІКТ в повсякденному житті;</li> <li>- аналізувати, порівнювати та критично оцінювати достовірність і надійність джерел даних, інформації та цифровий контент</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b> дотримання етики спілкування в інформаційних мережах, усвідомлення користі та загрози у використанні ІКТ та соціальних мереж</p>
6	Уміння вчитися впродовж життя	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначати свій стиль і способи індивідуального ефективного навчання;</li> <li>- раціонально планувати час;</li> <li>-здійснювати самооцінювання та самоконтроль</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виявляє стійку мотивацію та інтерес до учіння;</li> <li>- усвідомлена потреба у навчанні протягом життя;</li> <li>- впевненість в успіху власного навчання як засобу забезпечення добробуту, збереження здоров'я, безпеки</li> </ul>
7	Ініціативність і підприємливість	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- втілювати ідеї в життя, долати труднощі, діяти в умовах ризиків та непередбачуваних ситуацій;</li> <li>- досягати мети, вчитися на власних помилках; усвідомлювати власні слабкі та сильні сторони</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення взаємозв'язку життєвого успіху з усіма складовими здоров'я;</li> <li>- ставлення до добробуту та безпеки як до ознак підприємливості;</li> <li>- демонструє позитивний світогляд у поведінці;</li> <li>- ціннісне ставлення до власного життєвого досвіду</li> </ul>

8	Соціальна та громадянська компетентності	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- працювати в команді, відстоювати інтереси особистого, сімейного й суспільного добробуту;</li> <li>- конструктивно комунікувати в різних середовищах, виявляти толерантність, викликати довіру та виявляти співчуття;</li> <li>- висловлювати різні погляди;</li> <li>- долати стрес, розчарування;</li> <li>- чітко розмежовувати приватну та професійну сферу</li> <li>- реалізовувати громадянські права та свободи, зокрема ті, що стосуються власного добробуту, здоров'я та безпеки в щоденних ситуаціях</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виявляє позитивне ставлення до співпраці, асертивності;</li> <li>- зацікавлене ставлення до соціоекономічного розвитку та міжкультурної комунікації;</li> <li>- цінує розмаїття поглядів і поважає себе та інших</li> <li>- повага до прав людини;</li> <li>- громадянська відповідальність за особистий і суспільний добробут;</li> <li>- демократична культура.</li> </ul>
9	Обізнаність і самовираження у сфері культури	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність зіставляти власні погляди та їх вираження з думкою інших щодо формування добробуту, збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я тих, хто поруч;</li> <li>- застосовувати соціально-економічні можливості діяльності у сфері добробуту та здоров'я;</li> <li>- застосовувати творчі здібності та життєві навички у різних професійних середовищах</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвідомлення універсальних цінностей, що сприяють добробуту, забезпеченню здоров'я та безпеки у соціумі;</li> <li>- ціннісне ставлення до навколишнього світу й до самих себе;</li> <li>- усвідомлення цінності творчого підходу до творення добробуту;</li> <li>- споживча та медіакультура</li> </ul>
10	Екологічна грамотність і здорове життя.	<p><b>Уміння:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади;</li> <li>- діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу;</li> <li>- визначати взаємозв'язок складників здоров'я; дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності;</li> <li>- аналізувати вплив способу життя на добробут і безпеку (особисту і громадську)</li> </ul> <p><b>Ставлення:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ціннісне ставлення до навколишнього середовища як потенційного джерела здоров'я та добробуту та безпеки людини і спільноти;</li> <li>- відповідальне ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей</li> </ul>
--	--	--

Такі ключові компетентності, як вміння вчитися, ініціативність і підприємливість, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна та громадянська компетентності можуть формуватися відразу засобами всіх навчальних предметів і є метапредметними. Виокремлення в навчальних програмах таких інтегрованих змістових ліній, як «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість і фінансова грамотність» спрямоване на формування в учнів здатності застосовувати знання й уміння з різних предметів у реальних життєвих ситуаціях.

Змістова лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля й розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Реалізація змістової лінії «Громадянська відповідальність» сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства

Вивчення тематики, що належить до змістової лінії «Здоров'я і безпека» є базовим завданням і дозволяє сформувати учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Змістова лінія «Підприємливість і фінансова грамотність» націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

**Наведена кількість годин на вивчення кожної теми є орієнтовною. Послідовність тем у межах одного навчального року вчитель може змінювати на власний розсуд (без порушення логіки викладання).**

В 5 класі передбачено 1 навчальна година на тиждень. Загальний обсяг навчального часу становить 35 год, з них 2 год — резервний час, що може бути використаний учителем на власний розсуд для організації різноманітних форм навчальної діяльності: проектної діяльності учнів, роботи з додатковими джерелами інформації, корекції та узагальнення знань.

### 5 клас

(35 годин – 1 година на тиждень, із них 2 години – резервні)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<b>ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ</b> (орієнтовно 4 год)	
<p><i>Учень / учениця</i></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b> називає: до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; складові здоров'я; наводить приклади: погіршеного самопочуття</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> пояснює наслідки недотримання здорового способу життя; вплив способу життя на здоров'я розповідає про алгоритм дій у разі погіршення самопочуття</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p>	<p><b>Здоров'я і здоровий спосіб життя.</b> Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я.</p>

<p>Знаходить інформацію щодо здоров'я в різних джерелах і перевіряє її достовірність. Доводить, що здоров'я є підґрунтям успішного майбутнього</p>	
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> принципи безпечної життєдіяльності; <i>наводить приклади:</i> небезпечних ситуацій <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розуміє</i> поняття «безпека і небезпека» <i>Аналізує</i> негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я. <i>розповідає</i> порядок дій при потрапленні у небезпечну ситуацію <b>Ціннісний компонент</b> <i>Усвідомлює</i> Знаходить інформацію щодо безпеки в різних джерелах і перевіряє її достовірність. Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію</p>	<p><b>Принципи безпечної життєдіяльності.</b> Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потрапленні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.</p>
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту. <i>наводить приклади:</i> довгострокових й короткострокових цілей <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розуміє</i> потреби, бажання, інтереси, цілі. Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. <i>Аналізує</i> поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, добродійність, співпраця <b>Ціннісний компонент</b> Знаходить інформацію щодо добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.</p>	<p><b>Добробут</b> Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, добродійність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.</p>
<b>РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ (орієнтовно 4 год)</b>	
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> засоби безпеки пішохода <i>наводить приклади:</i> безпечних і небезпечних ситуацій. <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розуміє</i> види пішохідних переходів, безпеку пішохода, дорожню розмітку <i>Пояснює</i> небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту <i>Розпізнає</i> види пішохідних переходів, дорожні знаки, дорожню розмітку;</p>	<p><b>Правила для пішохода.</b> Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги.</p>

<p>розповідає як переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; знаходить зважені рішення щодо переходу дороги. <b>Ціннісний компонент</b> Усвідомлює засоби безпеки пішохода дотримується правил переходу дороги</p>	
<p>Учень / учениця <b>Знаннєвий компонент</b> називає: небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту наводить приклади: безпечних і небезпечних ситуацій. <b>Діяльнісний компонент</b> розуміє поняття посадки і висадки пасажирів. Розпізнає дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; розповідає правила безпечного поведіння на зупинці громадського транспорту; перехід дороги з трамвайними коліями <b>Ціннісний компонент</b> Усвідомлює небезпеки переходу дороги на зупинці. Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. дотримується правил поведінки пасажирів на зупинці</p>	<p><b>Безпека на зупинках громадського транспорту.</b> Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями.</p>
<p>Учень / учениця <b>Знаннєвий компонент</b> називає: небезпеки, які можуть виникнути на під час посадки в транспорт, руху і висадки; наводить приклади: безпечних і небезпечних ситуацій. <b>Діяльнісний компонент</b> розуміє поїздки у переповненому транспорті; безпеку у метрополітені розповідає про салон громадського транспорту; правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї <b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки;</p>	<p><b>Безпека у громадському транспорті.</b> Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.</p>
<p>Учень / учениця <b>Знаннєвий компонент</b> називає: небезпеки, які можуть загрожувати пасажиром у переповненому транспорті; засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; наводить приклади: безпечних і небезпечних ситуацій. <b>Діяльнісний компонент</b> розуміє засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; поведінку пасажирів</p>	<p><b>Засоби безпеки у транспорті.</b> Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.</p>



<p>при ДТП  <i>Розпізнає</i> найбезпечніші місця в салоні автотранспорту безпечне положення при аварії в громадському транспорті; правильно діяти при пожежі в салоні транспорту;  <i>Уміє</i> викликати рятувальні служби за номерами телефонів;  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>Усвідомлює</i> дії при пожежі в салоні транспорту  Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.</p>	
<b>РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ (орієнтовно 4 год)</b>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> вроджені здібності і схильності;  <i>наводить приклади:</i> користі шкільних предметів  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> значення навчання для успішного майбутнього; визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.  <i>розповідає</i> про адаптацію до основної школи;  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> як створити й підтримувати інтерес до навчання</p>	<p><b>Мотивація до навчання.</b>  Адаптація до основної школи.  Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає</i> свій розпорядок дня школяра  <i>наводить приклади</i> марного використання часу  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> засоби для щоденного і тижневого планування  <i>Організовує</i> власний освітній простір, раціонально розподіляє час; скласти розпорядок дня;  <i>розповідає</i> як запобігти марнуванню часу  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>Усвідомлює</i> пріоритети в житті</p>	<p><b>Керування часом.</b>  Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця.  <i>наводить приклади:</i> способів перепочинку під час занять  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> освітній простір школяра  <i>Використовує</i> допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.  <i>Визначає</i> ефективні способи засвоєння навчальної інформації.</p>	<p><b>Умови успішного навчання.</b>  Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p>

<p><i>розповідає</i> про способи перепочинку під час занять; правильно впорядковувати робоче місце;  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> чинники, які допомагають і заважають навчанню. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> етапи активного слухання; типи сприйняття інформації  <i>наводить приклади:</i> сприйняття інформації, прийомів для кращого запам'ятовування  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> активне слухання, прийоми для кращого запам'ятовування  <i>Аналізує</i> власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач готуватися до контрольних робіт; використовувати різні прийоми навчання; наслідки неорганізованості.  <i>розповідає</i> методи підготовки до контрольної  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> навчальний поступ</p>	<p><b>Вчимося вчитися.</b>  Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.</p>
<b>РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я (орієнтовно 4 год)</b>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру;  <i>наводить приклади:</i> видів рухової активності, впливу допінгів на здоров'я  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> переваги активного способу життя;  <i>розповідає</i> яку спортивну секцію обрати; попередження спортивних травм;  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>Усвідомлює</i> порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів  <i>дотримується</i> правил при заняттях спортом</p>	<p><b>Рухова активність.</b>  Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> ознаки перевтоми;  <i>наводить приклади:</i> впливу стресу на здоров'я  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>Розпізнає</i> ознаки перевтоми; активний і пасивний відпочинок;  <i>Аналізує</i> наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я  <i>розповідає</i> наслідки недосипання для здоров'я і навчання  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>аналізує</i> вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я;  <i>дотримується</i> правил перегляду телепередач,</p>	<p><b>Корисний відпочинок.</b>  Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я.</p>

<p>роботи за комп'ютером</p> <p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору; ознаки правильної постави  <i>наводить приклади:</i> вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> основні заходи з профілактики порушень постави та зниження гостроти зору  <i>досліджує</i> та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.  <i>Уміє</i> розраховувати максимальну масу свого портфеля;  <i>розповідає</i> як обирати рюкзак  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> необхідність профілактики порушень постави, гостроти зору</p>	<p><b>Профілактика «шкільних» хвороб.</b>  Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> шляхи проникнення інфекцій; симптоми інфекційних захворювань  <i>наводить приклади:</i> інфекційних і неінфекційних захворювань; заходи профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> інфекційні захворювання та заходи профілактики інфекційних захворювань; безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров;  <i>розповідає</i> шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз); інфекції, що передаються через кров;  <i>пояснює</i> протидію епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; причини та наслідки стигми і дискримінації ВІЛ-позитивних  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>Усвідомлює</i> вплив способу життя на здоров'я; методи профілактики ЗПСШ</p>	<p><b>Профілактика інфекційних захворювань.</b>  Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.</p>
<p><b>РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я (орієнтовно 4 год)</b></p>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> «унікальність людини, дискримінація, толерантність, самооцінка»;  <i>наводить приклади:</i> почуття самоповаги, поваги та толерантного відношення до інших людей  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>Протидіє</i> проявам тиску, агресії, маніпуляції</p>	<p><b>Ми – особливі.</b>  Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.</p>

<p>й неповаги щодо себе та інших осіб. Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності. Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту. Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей</p> <p>уміє вирізняти схожі та відмінні риси в людях на основі вміння порівнювати;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> усвідомлює попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.</p>	
<p><i>Учень / учениця</i></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b> називає: ознаки вияву почуттів, види емоцій наводить приклади: емоцій, почуттів</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> пояснює співпереживання й співчуття як вияв почуттів;</p> <p>уміє толерантно висловлювати свої почуття, співпереживати і співчувати; визначати різницю між емоціями та почуттями; взаємозв'язок емоційного стану і здоров'я</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> Усвідомлює важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує</p>	<p><b>Культура почуттів.</b> Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.</p>
<p><i>Учень / учениця</i></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b> називає: добрі вчинки; поняття «людяність», «співчуття», «милосердя», «повага», «вихованість», «толерантність», «співробітництво»</p> <p>наводить приклади: людяності, співчуття,, доброчинності</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> розуміє необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами; вирізняє ознаки доброчинності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги; пояснює значення волонтерства; виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі). розповідає протидію жорстокому поводженню з тваринам знаходить джерела допомоги для тварин</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами.</p>	<p><b>Бути людиною.</b> Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринам. Джерела допомоги для тварин.</p>
<b>РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я (орієнтовно 5 год)</b>	
<p><i>Учень / учениця</i></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b> називає: закони і моральні норми; державні та</p>	<p><b>Суспільні норми</b> Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН</p>

<p>міжнародні документи щодо прав дитини; основні права дитини <i>наводить приклади:</i> які права мають діти; <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розуміє</i> для чого потрібні правила; обов'язки дитини у суспільстві. <i>розповідає</i> Конвенція ООН про права дитини; державні та міжнародні документи щодо прав дитини <b>Ціннісний компонент</b> <i>Усвідомлює</i> дотримується своїх прав і обов'язків;</p>	<p>про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві.</p>
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> умови ефективного спілкування; значення слухання <i>наводить приклади:</i> вербальних та невербальних способів спілкування <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розуміє</i> вербальні та невербальні способи спілкування. Застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації <i>розповідає</i> як уникати непорозумінь. <b>Ціннісний компонент</b> <i>усвідомлює</i> чинники, що впливають на порозуміння між людьми</p>	<p><b>Умови ефективного спілкування.</b> Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.</p>
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> стилі спілкування; навички ефективного спілкування <i>наводить приклади:</i> ознак і наслідків пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. <b>Діяльнісний компонент</b> <i>розрізняє</i> пасивну, агресивну й упевнену поведінку; <i>розповідає</i> переваги і недоліки різних стилів спілкування; <b>Ціннісний компонент</b> <i>усвідомлює</i> переваги упевненої поведінки.</p>	<p><b>Як відстояти себе.</b> Стилi спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки.</p>
<p><i>Учень / учениця</i> <b>Знаннєвий компонент</b> <i>називає:</i> джерела допомоги для дітей і молоді. <i>наводить приклади:</i> осіб, яких варто впускати / не впускати в особистий простір <b>Діяльнісний компонент</b> <i>пояснює</i> важливість дотримання меж особистого фізичного простору; почуття пов'язують його/ її з близькими людьми <i>розповідає</i> коло спілкування; взаємодопомога у родині <b>Ціннісний компонент</b> <i>усвідомлює</i> джерела допомоги для дітей і молоді.</p>	<p><b>Спілкування з дорослими.</b> Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.</p>

<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> ознаки булінгу і кібербулінгу; знаходить шляхи розв'язування конфліктних ситуацій; види конфліктів  <i>наводить приклади:</i> поведінки, яка сприяє дружбі; ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розрізняє</i> вияви насилля в учнівському середовищі;  <i>уміє</i> упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими звертатися за допомогою у разі необхідності.  <i>пояснює</i> вплив конфліктів на здоров'я  Виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> небезпеки спілкування в Інтернеті; протидіє агресії, насиллю і дискримінації в учнівському середовищі;</p>	<p><b>Спілкування з однолітками.</b>  Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.</p>
<p><b>РОЗДІЛ 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ (орієнтовно 6 год)</b></p>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> умови виникнення горіння; причини виникнення побутових пожеж; горючі речовини  <i>наводить приклади:</i> джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> умови виникнення та припинення горіння; джерела запалювання  <i>розповідає</i> пожежну безпеку оселі  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> пожежну безпеку оселі</p>	<p><b>Профілактика пожеж .</b>  Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> правила пожежної безпеки  <i>наводить приклади</i> причин виникнення побутових пожеж  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> способи гасіння невеликих пожеж  <i>уміє</i> гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом; захищати органи дихання від отруйних газів; безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи;  <i>розповідає</i> особливості гасіння електроприладів  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> необхідність дотримання правил пожежної безпеки;</p>	<p><b>Дії під час пожежі.</b>  Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> можливі способи проникнення</p>	<p><b>Безпека вдома.</b>  Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті.</p>

<p>зловмисників у дім; ризики побутового травмування  <i>наводить приклади:</i> ризиків телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі;  <i>розповідає</i> ризики побутового травмування; правила поведінки у ліфті  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> захист оселі від зловмисників; ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства</p>	<p>Захист оселі від зловмисників.  Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> чинники ризику під час перебування надворі без дорослих;  місця підвищеної небезпеки надворі;  <i>наводить приклади:</i> правила безпечної поведінки надворі  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розпізнає</i> небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні).  <i>пояснює</i> необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу; до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями.  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).</p>	<p><b>Безпека надворі.</b>  Перебування надворі без дорослих.  Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> види стихійних лих;  <i>наводить приклади:</i> стихійних лих  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>уміє</i> безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення;  <i>розповідає</i> засоби порятунку  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення</p>	<p><b>Стихійні лиха.</b>  Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення.  Засоби порятунку.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> правила купання у водоймах; ознаки безпечного пляжу  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>уміє</i> допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; надавати першу допомогу потерпілим на воді;  <i>дотримується</i> правил безпеки удома й надворі,</p>	<p><b>Відпочинок на природі.</b>  Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.</p>

<p>при користуванні Інтернетом, відпочинку на природі.  <i>розповідає</i> коли варто утримуватися від купання  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> дії у небезпечних ситуаціях на воді  Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.</p>	
<b>РОЗДІЛ 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ (орієнтовно 2 год)</b>	
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> способи збереження природного середовища; наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини  <i>наводить приклади:</i> позитивних та негативних наслідків технічного прогресу на здоров'я людини  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> вплив людини на стан біосфери; взаємозв'язок людини та навколишнього середовища  <i>пояснює</i> позитивні та негативні наслідки технічного прогресу на здоров'я людини  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини</p>	<p><b>Земля – наш спільний дім.</b>  Земля як екологічна система.  Довкілля і технічний прогрес.  Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p>
<p><i>Учень / учениця</i>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <i>називає:</i> потреби людини; відходи, проблеми їх утилізації  <i>наводить приклади:</i> потреб людини  <b>Діяльнісний компонент</b>  <i>розуміє</i> поведінку відповідального споживача;  <i>пояснює</i> сортування та утилізація відходів; повторне використання та перероблення відходів  <b>Ціннісний компонент</b>  <i>усвідомлює</i> поведінку людини у сфері поводження з відходами.</p>	<p><b>Культура споживання.</b>  Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сортування та утилізація відходів.</p>