

СХВАЛЕНО

педагогічною радою Лелюхівської
гімназії

протокол № 1 від 28.08.2024 року

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Лелюхівської гімназії

 Володимир ЖИЛЬЧЕНКО

02.09.2024 р.



**ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
для учня 5 класу Бондаренка Максима,
який здобуває освіту за сімейною (домашньою) формою навчання
в 2024-2025 н.р.**

Розроблена на основі модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С.В., Коваль Я.Ю., Колотій Л.П.), рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795), за підручником Здоров'я, безпека та добробут: підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закл. загал. серед. освіти / [Василенко С.В., Коваль Я.Ю., Колотій Л.П.] / ТОВ «Літера ЛТД», 2022. 257 с.: іл.)

Посилання на електронну версію підручника:

https://pidruchnyk.com.ua/1705-5_zdorovia_vasylenko.html

Мета інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» – виховання в учнів та учениць відповідальності за своє здоров'я, особисту безпеку, власний добробут та добробут своєї родини; етичної поведінки та ціннісного ставлення до особистості та поваги до інтересів інших людей, родини, громади, держави; усвідомлення ролі освіти як важливого чинника успішного майбутнього; розвиток якостей, необхідних для вибору здорового способу життя та адекватної поведінки в небезпечних і надзвичайних ситуаціях.

Завдання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»:

- мотивувати учнів та учениць на збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я;
- виховувати стійке переконання щодо пріоритету здорового способу життя для забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- формувати в учнів та учениць навички безпечної поведінки в умовах повсякденного життя, небезпечних і надзвичайних ситуаціях прийняття рішень для збереження здоров'я, безпеки та добробуту;
- навчити здійснювати заходи самодопомоги та надавати першу долікарську допомогу;
- ознайомити учнів та учениць із основними принципами соціалізації у шкільному колективі, родині, громаді;
- виховувати стійкі переконання щодо ціннісного ставлення до своєї особистості, власних принципів та поваги до інтересів інших людей, родини, громади, держави;
- формувати в учнів та учениць мотивацію до навчання та здобуття освіти, створення необхідних умов для самопізнання, самооцінки та всебічної самореалізації на прикладах життєвого успіху видатних українців;
- розвивати якості та риси характеру, необхідні для вибору здорового способу життя та адекватної поведінки в небезпечних і надзвичайних ситуаціях;
- виховувати дбайливе ставлення до збереження навколишнього природного середовища, до особистого здоров'я, особистої безпеки;
- формувати в учнів та учениць інтелектуальні та творчі навички проєктної та навчально-дослідницької діяльності.

Реалізація мети інтегрованого курсу та його завдань відбувається на засадах компетентнісного підходу, принципах дитиноцентризму і природовідповідності, практичної спрямованості і наступності, адаптивності й емоційності навчання, інтеграції та формування ключових компетентностей як результатів навчання.

Програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» ґрунтується на принципі концентричності та є логічним продовженням соціальної та здоров'язбережувальної компоненти інтегрованого курсу «Я досліджую світ» початкової школи. Контент змістових ліній та, відповідно, наскрізних розділів програми розширюється та ускладнюється відповідно до вікових потреб та пізнавальних можливостей учнів і учениць наступних класів базової школи.

Пріоритетом інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» є виховання відповідального ставлення до власного життя, здоров'я, добробуту, розвиток критичного мислення.

Модельна навчальна програма для 5–6 класів розрахована на кількість годин, рекомендовану Типовою освітньою програмою для 5–9 класів закладів загальної середньої освіти (105 годин на адаптаційний цикл навчання), та містить інваріантну частину змісту, яка слугує досягненню очікуваних результатів, і варіативну – творчу компоненту.

Зміст програми структуровано за п'ятьма змістовими лініями, що представлені наскрізними розділами:

1. Виховуємо самостійність та відповідальність;
2. Освіта – ключ до успіху;
3. Навчаємося приймати рішення;

4. Емоції та етична поведінка;
5. Дбаємо про власний організм.

Розділ 1, «Виховуємо самостійність та відповідальність», націлений на формування навичок уникнення чинників ризику природного, техногенного, соціального та побутового характеру; стилів спілкування, які сприяють налагодженню комунікацій у шкільному колективі, збереженню здоров'я і добробуту.

Розділ 2, «Освіта – ключ до успіху», присвячено визначенню стиля навчання та шляхів його вдосконалення, прагнень у сфері особистісного розвитку, виявленню власних освітніх потреб, бажань та інтересів; питанням постановки цілей та шляхів їх досягнення.

Розділ 3, «Навчаємося приймати рішення» передбачає формування умінь прогнозувати наслідки будь-яких дій, обирати моделі безпечної поведінки, приймати зважені рішення у різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема непередбачених і надзвичайних, задля збереження здоров'я та життя власного та інших людей.

Розділ 4, «Емоції та етична поведінка», стосується важливості прийняття соціальних та емоційних змін, які відбуваються під час переходу в основну школу; виховання толерантного ставлення до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших; усвідомлення необхідності чуйного ставлення до осіб, які потребують допомоги, та людей з особливими потребами.

Розділ 5, «Дбаємо про власний організм», містить інформацію щодо практичних навичок самообслуговування, умінь дбати про власний організм, уникати шкідливих звичок, вибору способів проведення дозвілля. У розділі обґрунтовано вплив безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я, важливість усвідомленого вибору з урахуванням користі й задоволення (радості); описано способи надання самодопомоги та першої долікарської допомоги іншим особам.

Вибір шляхів реалізації мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі та завдань інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» обумовлено особливостями організації освітнього процесу через діяльнісне навчання, групову взаємодію, використання ІКТ, цифрових технологій та інструментів.

Основна частина
Програма Здоров'я, безпека та добробут (інтегрований курс)
5 клас
(35 год, 1 год/тиж)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст інтегрованого курсу	Примітка
1. Виховуємо самостійність та відповідальність (13 год)		
<i>Учень:</i> - знаходить за допомогою вчителя інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність - розпізнає серед запропонованих ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження - класифікує потенційні небезпеки для здоров'я і життя людини - висуває гіпотези щодо наслідків власних дій у надзвичайних ситуаціях, на основі набутих знань та достовірної інформації	Тема 1. Відповідальність за власне здоров'я, безпеку і добробут Найдорожчий скарб людини – це її власне життя і здоров'я (ціннісні орієнтири). Складники здоров'я. Соціальні, природні, техногенні та побутові небезпеки. Безпека особи. Заповіді безпечної життєдіяльності. Мінідослідження «Безпека та небезпеки». Створення лепбука «Дорожній рух»	<i>підручник</i> §§ 1 – 3
- розпізнає ймовірні небезпеки на дорозі та у транспорті - визначає потенційні небезпеки дорожнього руху для здоров'я пояснює необхідність власної відповідальності за поведінку в громадських місцях; - моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі ДТП	Тема 2. Безпечна поведінка на дорогах Самостійне перебування на пішохідному переході, на дорозі. Багатосмугова дорога. Види транспорту. Можливі небезпеки для пасажирів громадського транспорту. ДТП. Театралізація “Надання першої долікарської допомоги	<i>підручник</i> §§ 4 – 5
- розуміє що таке особистий простір, поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування - розуміє вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту - розпізнає ймовірні небезпеки соціального характеру - розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи	Тема 3. Особистість і спілкування Особистість у групі. Ролі у шкільному колективі. Спілкування: увага, слухання, говоріння. Вербальне та невербальне спілкування. Соціальне здоров'я. Вплив спілкування на здоров'я, безпеку і добробут. Спілкування з однокласниками та вчителями. Дружба.	<i>підручник</i> §§ 6 – 9

негативними намірами - описує психічні (зокрема емоційні) і соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу - виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу - встановлює нові контакти та ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку - спілкується вербально та невербально - демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному середовищі - протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції і неповаги щодо себе та інших осіб моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях соціального походження	Стосунки дівчаток і хлопчиків. Булінг та ризики для здоров'я	
- розпізнає ймовірні небезпеки техногенного, соціального характеру - обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в громадських місцях - моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги вразі вуличного травматизму прогнозує наслідки власних дій у непередбачених ситуаціях, апелюючи до набутих знань	Тема 4. Безпека надворі Вуличний травматизм. Піротехнічні засоби. Екскурсії. Рух групи. Безпечні й небезпечні незнайомці	<i>підручник</i> §§ 10 – 11
- розпізнає ймовірні небезпеки природного характеру - визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини (забруднення, ультрафіолетове випромінювання тощо) прогнозує разом з учителем наслідки власних дій у непередбачених і надзвичайних ситуаціях, апелюючи до набутих	Тема 5. Поведінка у природі Безпечна та відповідальна поведінка у природі (небезпечні гриби, рослини). Безпека на кризі та наводі. Алгоритм дій під час небезпечних ситуацій стихійного лиха (підтоплення, грози, сильного вітру, пожежі). Способи повідомлення про потрапляння в автономну ситуацію	<i>підручник</i> §§ 12 – 13

знань та достовірної інформації - обирає кращі рішення щодо самопомоги та допомоги іншим особам - уміє звертатися по допомогу до інших осіб чивідповідних служб, викликати рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію - демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в природномусередовищі - діє за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного походження		
2. Освіта – ключ до успіху (5 год)		
розуміє важливість навчання для успішного майбутнього визначає цілі власної діяльності та використовує запропоновані вчителем способи їх досягнення - організовує разом з батьками та вчителем власний освітній простір, дотримується розпорядку дня визначає за допомогою вчителя ефективні способи засвоєння навчальної інформації - використовує запропоновані вчителем допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я аналізує власний навчальний розвиток, розрізняє причини успіхів та невдач - має хобі та виявляє наполегливість у досягненні успіхів - розуміє власні прагнення потреби особистісного розвитку та навчання - з допомогою вчителя і батьків створює та реалізує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням власних можливостей та можливостей інших осіб	Успішне навчання. Комфортне навчання Типи сприйняття інформації. Способи ефективного навчання відповідно до основного типу сприйняття інформації. Допоміжні засоби навчання Наукові досягнення видатних українців Оцінювання навчальних досягнень навчальний прогрес; причини успіхів та невдач. Розвиток уваги та пам'яті. Планування часу та самодисципліна. Зменшення залежності від гаджетів.	<i>підручник</i> §§ 14 – 17
	II семестр Рациональна організація навчання і відпочинку. Виявлення особистих нахилів, здібностей та обдарувань. Планування їх розвитку на близьку й далеку перспективи	

3. Навчаємося приймати рішення (8 год)

<i>Учень:</i> - розпізнає ймовірні небезпеки побутового походження - вирізняє із запропонованого переліку хімічні речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання - виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі) - розуміє необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки - прогнозує разом з учителем наслідки власних дій у непередбачених і надзвичайних ситуаціях, апелюючи до набутих знань та достовірної інформації - обирає моделі безпечної поведінки - поводить безпечно під час спілкування - здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію - бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна - розпізнає ймовірні небезпеки соціального характеру	Тема 1. Відповідальність у побуті – як складовасоціальної відповідальності Безпека на кухні, домашня аптечка та побутова хімія. Легкозаймисті речовинивдома. Пожежна безпека.Висотні будівлі. Селфі. Побутовий травматизм. Поведінка з домашніми,бездомними, дикими тваринами	<i>підручник</i> §§ 18 – 19
- використовує перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту - передбачає вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я, безпеку, добробут інших осіб неналежного використання цифрових пристроїв - прогнозує разом з учителем ризики комунікації у віртуальному середовищі та наслідки власних дій у непередбачуваних ситуаціях, апелюючи до набутих знань та достовірної інформації	Тема 2. Інформаційна безпека Безпечна комунікація у віртуальному середовищі. Критичне ставлення до інформації. Факти (чесність) і фейки. Блоги. Безпечні телекомунікації. Уникнення телефонного та телевізійного шахрайства. Запобігання викраденню особистої інформації	<i>підручник</i> §§ 20 – 21
- розуміє кілька основних економічних понять (гроші, зайнятість тощо) - розуміє, що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього	Тема 3. Мій добробут Бюджет сім'ї та шляхи його поповнення. Доходи і витрати. Кишенькові гроші. Етикетки товарів і продуктів	<i>підручник</i> §§ 22 – 24

- розрізняє законні джерела доходів для свого віку - розпізнає приклади поведінки, дружньої до навколишнього середовища - розпізнає ймовірні небезпеки побутового походження - уміє раціонально розпоряджатися власними грошима за участі батьків - розуміє цінність докладених зусиль дорослих для отримання доходів - уміє інтерпретувати інформацію, наведену на маркувальних знаках, упаковках для безпечного і раціонального використання харчових і промислових продуктів - уміє вибирати продукти і товари за показниками якості, термінів придатності - визначає потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини - відбирає об'єкти для повторної переробки - обирає моделі поведінки, спрямовані на збереження добробуту	харчування. Культура споживання. Термін придатності продуктів харчування. Товари стихійної торгівлі. Безпечний склад товарів першої необхідності та продуктів харчування Вторинне використання пакувальних матеріалів у побуті. Вироби з використаного картону, пластику та деревини. Сортування сміття. Вичерпність природних ресурсів. Заощадження води, тепла та електроенергії	
--	---	--

4. Емоції та етична поведінка (2 год)

<i>Учень:</i> - розуміє обмеженість ресурсів здоров'я - визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності - вирізняє ознаки доброчинності - пояснює почуття інших осіб і визнає їхнє право на вираження почуттів - визначає, ідентифікує та обговорює психічні (зокрема емоційні) та соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу - толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці і доброту - розуміє індивідуальні відмінності інших осіб - виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги, особливо до людей з особливими потребами	Настрій, емоції та здоров'я. Психічне та емоційне здоров'я. Толерантне ставлення до людей з інвалідністю. Допомога тим, хто її потребує, у класі, родині. Цінність турботи про інших. Недопущення дискримінації. Доброчинність та допомога в будинках- інтернатах для дітей з інвалідністю, дитячих садочках, молодших класах	<i>підручник</i> §§ 25 – 26
--	--	---

5. Дбаємо про власний організм (7 год)

- розуміє вплив зовнішніх чинників на здоров'я - розуміє негативний вплив недотримання правил / інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я - розуміє причини вибору небезпечної поведінки - пояснює наслідки недотримання здорового способу життя на основі інформації, що міститься в різних джерелах - обирає корисне для здорового, безпечного життя та те, що приносить задоволення (радість) - визначає форми поведінки, які дають задоволення без завдання шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб - обирає продукти харчування, які приносять задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту - виявляє зацікавлення у тривалій систематичній діяльності в спорті та наполегливості у досягненні мети - використовує перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я - обирає способи проведення дозвілля, відповідний одяг, які дають задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту - обирає моделі поведінки, спрямовані на збереження здоров'я - приймає рішення щодо надання самопомогі та допомоги іншим особам в разі травмування - розуміє негативний вплив недотримання правил безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я - розуміє важливість профілактичних заходів щодо інфекційних і неінфекційних захворювань - визначає за допомогою вчителя, ідентифікує фізичні зміни, які відбуваються під час переходу в	Здоровий спосіб життя. Зовнішні чинники впливу на збереження здоров'я, добробуту та безпеки. Пошук достовірної інформації про здоровий спосіб життя, особливості клімату, екології тощо та їхнього впливу на здоров'я; безпеку та добробут. Самооцінка власного фізичного розвитку. Здорові харчування та сон. Українська кухня. Підбір одягу за погодою. Види активного відпочинку. Спорт чи фізична культура. Допінг та небезпека його використання. Способи загартовування організму. Засоби захисту для занять спортом та активного відпочинку. Відомі українські спортсмени. Поліпшення постави та зору. Допомога та самопомога в разі травмування під час активного відпочинку Вікові зміни в організмі, які відбуваються під час переходу в основну школу. Контроль самопочуття через симптоми та вимірювання температури тіла. Долікарська допомога. Особиста гігієна. Профілактика інфекційних та неінфекційних захворювань. Безпечна поведінка під час епідемії та пандемії	<i>підручник</i> §§ 27 – 30
---	--	---

основну школу - приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми - моделює ситуацію надання першої - долікарської допомоги в разі поганого самопочуття		
---	--	--

Ознайомлений, згідний _____

Максим Бондаренко

Дата _____