

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 7 класу Грички Івана,
який здобуває освіту за сімейною (домашньою) формою навчання
в 2024-2025 н.р.**

(Розроблена на основі модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Василенко С.В., Колотій Л.П.), рекомендовано Міністерством освіти і науки України (наказ Міністерства освіти і науки України від 16.08.2023 № 1001),
за підручником Здоров'я, безпека та добробут підручник інтегрованого курсу для 7 кл. закл. загал. серед. освіти / [Василенко С.В., Колотій Л.П.] / ТОВ «Літера ЛТД», 2024. 209 с.: іл.)
Посилання на електронну версію підручника:

<https://pidruchnyk.com.ua/2811-zdorovia-bezpeka-ta-dobrobut-vasylenko-7-klas-2024.html>

Вступна частина

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 самопомоги 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 й 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 та інтегрованого курсу адаптаційного циклу 5–6 класів. Контент змістових ліній, наскрізних розділів програми розширюється й ускладнюється відповідно до вікових потреб і пізнавальних можливостей учнів та 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; встановлення залежності між станом довкілля і рівнем безпеки, здоров'я та добробуту суспільства; робота з пошуку, аналізу та логічної організації інформації про безпеку, здоров'я і добробут (особистий, родинний, суспільний) із використанням цифрових технологій; визначення своїх слабких і сильних сторін для проєктування майбутньої професійної діяльності та власного добробуту.

Зміст курсу структуровано за чотирма змістовими лініями, що представлені наскрізними розділами:

1. Мої самостійні та відповідальні рішення для безпеки.
2. Моя освіта, життєві плани й добробут.

3. Емоційне і соціальне здоров'я.

4. Дбаємо про власний організм.

Розділ 1 «Мої самостійні та відповідальні рішення для безпеки» націлений на формування навичок уникнення чинників ризику природного, техногенного, соціального та побутового характеру; уміння прогнозувати наслідки будь-яких дій, обирати моделі безпечної поведінки, ухвалювати зважені рішення у різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема непередбачених і надзвичайних, для збереження здоров'я і життя власного та інших людей.

Розділ 2 «Моя освіта, життєві плани й добробут» присвячено визначенню стилю навчання і шляхів його вдосконалення, прагнень у сфері особистісного розвитку, виявленню власних освітніх потреб, бажань та інтересів; питанням постановки цілей і шляхів їх досягнення, раціонального розподілу власних інтелектуальних, фізичних, емоційних та інших ресурсів для забезпечення поступу в навчанні; створенню плану професійного майбутнього, свідомому вибору дій для реалізації фінансових цілей.

Розділ 3 «Емоційне і соціальне здоров'я» стосується важливості прийняття соціальних та емоційних змін, які відбуваються в період емоційного й статевого дозрівання; визнання права кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності, ефективної протидії насиллю й цькуванню, маніпуляціям у тому числі в цифровому середовищі; вибору ефективної стратегії поведінки в конфліктній ситуації; усвідомлення потреби у власній волонтерській діяльності.

Розділ 4 «Дбаємо про власний організм» містить інформацію щодо практичних навичок самообслуговування, уміння 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 домедичної 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)
7 клас
(52 год, 1,5 год/тиж)

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст інтегрованого курсу	Примітка
Розділ 1. Мої самостійні та відповідальні рішення для безпеки (10 год.)		
<i>Учень/учениця:</i> - використовує пропонований алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду - користується попередженнями та інструкціями про небезпеку- ідентифікує способи й можливості надання домедичної допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації - оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності - діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки природного, техногенного характеру і побутового походження - розуміє переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту - застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для вирішення побутових питань і життєвих ситуацій - визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях - активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час ухвалення рішень - уникає небезпечного / шкідливого контенту - виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду	<u>I семестр</u> Цінність життя. Відповідальність за власне здоров'я. Спосіб життя та добробут. Безпека особистості та її принципи. Загрози для безпеки; види небезпек (природна, техногенна, соціальна). Ризики довкілля, їх види та рівні. Безпека в умовах воєнного стану. Інформація та дезінформація Безпека на дорогах: поведінка пасажирів легкового автомобіля; небезпечні вантажі; поведінка учасника та свідка ДТП. Безпека оселі: користування електроприладами, газовими приладами, використання засобів побутової хімії. Пожежна безпека в громадському приміщенні (школі). Узагальнення. Як я засвоїв/засвоїла розділ «Мої самостійні та відповідальні рішення для безпеки»	<i>підручник</i> §§ 1 – 5

Розділ 2. Моя освіта, життєві плани й добробут (14 год.)

<i>Учень/учениця:</i> - керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) - доводить переваги здорового способу життя для особистого добробуту - застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації у навчанні - обирає модель поведінки, безпечної для добробуту, що приносить користь і задоволення - володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів - оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я - залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності - активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час ухвалення рішень щодо власного добробуту - уникає небезпечного / шкідливого контенту - виробляє критерії оцінки контенту на основі знань і власного життєвого досвіду - формує корисні звички через систематичність повторення - ошадно використовує ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту й переробки - критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання - володіє інструментами планування та контролю доходів і витрат	Особиста система цінностей підлітків. Цінності матеріальні й духовні. Цінність освіти. Корисні звички для навчання. Уміння вчитися і прогрес у навчанні. Умови успішного навчання: активне слухання, розвиток уваги, фокусування уваги, розширення каналів сприйняття інформації. Умови успішного навчання: розвиток пам'яті та креативності. Планування часу. Тайм-менеджмент. Планування великої задачі та командна робота Безпека в цифровому середовищі. Відновлення життєвих сил. Здібності й таланти. Родинні професійні династії. Добробут і споживання: суспільний та особистий добробут; складники добробуту. Якість життя і спосіб життя; рівень і умови життя. Родовід. Культура споживання; Поведінка відповідального споживача. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Планування доходів і витрат. Витрати родини (свої) для підтримання здоров'я, безпеки й добробуту. Стратегії сталого використання ресурсів: повторне використання, ремонт і переробка. Дбайливе ставлення до власного майна й недоторканність чужого. Узагальнення. Як я засвоїв/засвоїла розділ «Моя освіта, життєві плани й добробут»	<i>підручник</i> §§ 6 – 12
---	---	--

Розділ 3. Емоційне і соціальне здоров'я (14 год.)

Учень/учениця: - усвідомлює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності - виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, - - знає способи протидії насиллю і цькуванню, ресурси для повідомлення про виявлені випадки - відстоює право кожного на особистий простір, визнає приватність інших осіб - застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації - обґрунтовує рівень ризиків у ситуаціях жорстокого поводження із тваринами - визначає наслідки соціальних впливів на ухвалення рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) - дотримується правил безпечних стосунків під час міжособистісного спілкування - дотримується гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки - діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки соціального характеру - застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для розуміння соціальних явищ, вирішення життєвих ситуацій - обирає доцільну стратегію поведінки в конфлікті - виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту - дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі власні - етично поводить з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин - визначає способи доброчинної діяльності	<u>II семестр</u> Емоційний розвиток підлітка. Емоції та здоров'я (психічне та емоційне здоров'я). Соціальний розвиток підлітка. Культура вияву почуттів. Емоційний інтелект (гуманність, чуйність) Підліток і соціум. Кола спілкування підлітка. Міжособистісне спілкування підлітків. Гігієна суспільної поведінки. Етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту. Конфлікти і здоров'я. Булінг і протидія його проявам Стрес та організм. Психологічна рівновага загалом і в разі виникнення небезпеки соціального характеру. ЗМІ. Реклама. Доброчинна діяльність. Допомога іншим особам, підтримка осіб з особливими потребами. Етична поведінка з тваринами та рослинами. Повага до живої природи. Узагальнення. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Емоційне і соціальне здоров'я»	<i>підручник</i> §§ 13 – 21
---	---	--

Розділ 4. Дбаємо про власний організм (14 год.)

Учень/учениця: - ідентифікує способи і можливості надання домедичної допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації - моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання наркотиків) - ухвалює обґрунтовані рішення щодо можливостей використання та відновлення власних життєвих ресурсів - керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) - доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я - застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експресоцінки і моніторингу стану здоров'я - вибирає рішення з позиції їхнього впливу на формування здоров'я - встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці - аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їхнє здоров'я, самооцінку й поведінку - активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики від ухвалення рішень щодо власного здоров'я	Інфекційні та неінфекційні захворювання. Хвороби цивілізації (серцево-судинні, онкологічні, респіраторні захворювання, ожиріння, розлади психічного здоров'я, туберкульоз, малярія). ВІЛ/СНІД. Чинники ризику хвороб цивілізації. Профілактика захворювань. Стоп наркотикам! Моя зовнішність. Особливості шкіри підлітка. Типи косметичних засобів Догляд за шкірою та волоссям. Моя фізична форма. Збалансоване меню. Вікові особливості розвитку підлітків: «гормональна буря», стать чоловіча й жіноча. Як поліпшити фізичну форму Чинники впливу на стан здоров'я. Узагальнення. Як я засвоїв / засвоїла розділ «Дбаємо про власний організм»	<i>підручник</i> §§ 22 – 26
---	---	---

Ознайомлений, згідний _____

Іван Гричка

Дата _____