**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ**

**«Основи здоров’я» 8 клас**

*Складено згідно оновленої навчальної програми «Основи здоров’я» для 6 -9 класів, наказ МОН України*

*від 03 серпня 2022 року №698*

**Підручник «Основи здоров’я» 8 клас Т.Є.Бойченко, І.П.Василашко, «Генеза», 2016**

**(35 годин, 1 год. на тиждень)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Зміст навчального матеріалу** | **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів** | **Практична діяльність учнів відповідно до вимог програми** | **Шляхи**  **реаліза ції наскрізних ліній** | **Примітка**  **Д/з** |
| **Розділ 1. «Безпека і здоров’я людини» (9 год)** | | | | | | |
| **1.** |  | **Надзвичайні ситуації.** Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. | ***Знаннєвий компонент***  *Учні: називають:*  - складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;  - ознаки надзвичайних ситуацій;  - види і рівні надзвичайних ситуацій;  - права і обов’язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків;  *наводять приклади:*  - соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя;   * надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального походження; *розпізнають***:** * ознаки надзвичайних ситуацій; * ступені термічних опіків; * ситуації, в яких треба надати першу допомогу;   *пояснюють:*   * роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі   ***Діяльнісний компонент***  *Учні уміють:*   * оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях; * виконувати найпростіші рятувальні роботи; * користуватися засобами індивідуального захисту і рятувальним спорядженням; * визначати стан потерпілого; * виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому;   *дотримуються правил***:**   * евакуації із небезпечної зони; * особистої безпеки під час надання першої допомоги   ***Ціннісний компонент***  *Учні:*  *демонструють:*   * особисту відповідальність за своє життя і здоров’я; * взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях | *Практична робота №1* «Опрацювання алгоритму дій при отриманні повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації». | Т-2 |  |
| **2.** |  | Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію. Визначення стану потерпілого. Перша допомога при надзвичайних ситуаціях. | *Практична робота №2*«Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому» | Т-2  Т-1 |  |
| **3.** |  | Алгоритм рятування людей під час пожежі | *Практична робота № 3* «Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі» | Т-2  Т-1 |  |
| **4.** |  | **Ризики воєнного часу**. Захист життя і здоров’я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях.  Захист під час обстрілів, бомбардувань.  Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами.  Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій. Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки.  Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях. | *Практична робота №4* «Моделювання ситуацій пошуку надійного укриття та евакуації» | Т-1  Т-3 |  |
| **5.** |  | **Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів** Види й ознаки вибухонебезпечних предметів  Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підривники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої.  Ознаки небезпечних територій Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші). Правила поведінки під час: виявлення вибухонебезпечних предметів,якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього  Взаємодія з рятувальними службами. |  | Т-1  Т-3 |  |
| **6.** |  | **Невідкладна домедична допомога** Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація.  Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом. |  | Т-1  Т-3 |  |
| **7.** |  | **Психологічна самодопомога** Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях.  Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями.  Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг.  Робота зі страхами і тривожними думками. |  | Т-1  Т-3 |  |
| **8.** |  | **Урок узагальнення та систематизації знань та вмінь з теми «Безпека і здоров’я людини»** |  |  |  |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | | | | |
| **9.** |  | **Оздоровчі системи.** Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем. | **Учні:**  ***називають:***  - основні складові оздоровчих  систем;  - наслідки незбалансованого харчування;  - причини харчових отруєнь;  ***наводять приклади*:**  - традиційних і сучасних оздоровчих систем;  - страв своєї національної кухні;  - отруйних рослин і грибів своєї місцевості;  ***розпізнають:***  - міфи і факти про дієти;  - симптоми харчового отруєння;  ***пояснюють*:**  - як формуються харчові звички;  - принципи харчування для  здоров’я;  - небезпеку незбалансованого харчування;  - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок;  ***уміють***  надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях;  ***дотримуються правил*:**  **-** харчування для здоров’я;  - обробки і зберігання харчових продуктів. |  | Т-3 | §7 с.31-34  §8 с.35-39 |
| **10.** |  | **Безпека харчування.** Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Профілактика захворювань незбалансованого харчування. Харчові добавки. |  | Т-3  Т-2 | §9 с.40-46 |
| **11.** |  | Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. | *Практична робота №5* Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях | Т-3 | §10 с.47-53 |
| **12.** |  | Безпека харчування в умовах ситуацій воєнного стану | *Практична робота №6* «Відпрацювання навичок першої допомоги при харчових отруєннях і кишкових інфекціях в умовах обмеженого безпечного простору (війна, терористичний акт)» | Т-3 |  |
| **13.** |  | **Урок узагальнення та систематизації знань та вмінь з теми «Фізична складова здоров’я»** |  |  |  |  |
| **Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров’я (5 год)** | | | | | | |
| **14.** |  | **Становлення особистості.** Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. | **Учні:**  ***називають:***  - стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;  - складові свого духовного розвитку;  - структуру потреб людини;  - ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;  - чинники, що сприяють і перешкоджають розвитку інтелекту;  - правила підготовки до іспитів;  ***наводять приклади*:**  - фізіологічних, соціальних і духовних потреб;  - можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;  - принципів ефективного запам’ятовування, концентрації уваги;  ***розпізнають:***  рекламні стратегії, пов’язані з індустрією моди;  ***пояснюють:***  - біосоціальний характер формування особистості;  - значення духовних потреб;  - необхідність планувати своє майбутнє;  ***уміють:***  - користуватися прийомами ефективного читання і замам’ятовування;  - складати карти пам’яті;  ***демонструють*** налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети. |  | Т-2  Т-4 | §11 с.55-57 |
| **15.** |  | Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. |  | Т-2  Т-4 | §12 с.58-63 |
| **16.** |  | **На порозі дорослого життя**. Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього | *Практична робота № 7* «Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети» | Т-2  Т-4 |  |
| **17.** |  | **Краса і здоров’я.** Ідеали краси і здоров’я. Вплив модних тенденцій на здоров’я. |  | Т-2  Т-4 | §13 с.64-67 |
| **18.** |  | **Уміння вчитися.** Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар’єри ефективного навчання. | *Практична робота № 8* Моделювання прийомів ефективного запам’ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). | Т-2  Т-4 | §14 с.68-72  §15 с.73-79 |
| **19.** |  | Розвиток логічного та образного мислення.Принципи запам’ятовування. Розвиток пам’яті та уваги. | *Практична робота № 9* Вправи на розвиток пам’яті та уваги. | Т-2  Т-4 |  |
| **20.** |  | **Урок узагальнення та систематизації знань та вмінь з теми «Психічна й духовна складові здоров’я»** |  |  |  |
| **Розділ 4. Соціальна складова здоров’я**  **Соціальне благополуччя** | | | | | | |
| **21.** |  | **Соціальні аспекти статевого дозрівання.**  Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. | **Учні:**  ***називають***:  шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту;  ***наводять приклади*:**  - висловлення почуттів дружби, приязні, кохання;  - віктимної поведінки;  - бактеріальних та вірусних ІПСШ;  ***розпізнають:***  ситуації, що загрожують сексуальним насиллям;  ***пояснюють:***  - вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків;  - фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності;  - причини утримання від ранніх статевих стосунків;  ***уміють***  відмовлятися від небезпечних пропозицій;  ***дотримуються правил***  рівноправного спілкування між статями. | *Практична робота № 10 «*Відпрацювання правил рівноправного та ненасильницького спілкування (створення пам’ятки). | Т-2 | §16 с.81-84 |
| **22.** |  | Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків. | *Практична робота № 11* Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску. | Т-2 | §17 с.85-86 |
| **23.** |  | Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності |  | Т-2 | §18 с.87-89 |
| **24.** |  | Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). |  |  | §19 с.90-92 |
| **25.** |  | Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. |  | Т-2 | §20 с.93-97 |
| **26.** |  | **Урок узагальнення та систематизації знань і вмінь з теми з теми «Соціальна складова здоров’я»** |  |  |  |
| **Безпека в побуті й навколишньому середовищі** | | | | | | |
| **27.** |  | **Безпека на дорозі.** Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. | **Учні:**  ***називають:***  - основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність;  - заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;  - функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров’я громадян;  - права, обов’язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп;  ***наводять приклади*:**  - зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності;  - чинників техногенного впливу на довкілля;  - способів очищення і доочищення питної води;  - небезпечних ситуацій, пов’язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних соціальних угруповань, виявами тероризму;  ***розпізнають****:*  - пріоритети проїзду перехресть, вузьких і складних ділянок дороги учасниками дорожнього руху;  - безпечні джерела питної води;  - дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;  ***пояснюють*:**  - модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»);  - вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров’я;  - правила поведінки у випадку загрози пограбування, захоплення в заручники;  ***уміють:***  - приймати відповідальні рішення і відмовлятися від небезпечних пропозицій пов’язаних з використанням мотоцикла;  - використовувати найпростіші прийоми самозахисту; правильно поводитись при затриманні правоохоронними органами;  - критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації;  ***дотримуються:***  **-** правил дорожньої безпеки;  - правил безпеки при користуванні комп’ютером, Інтернетом. | *Практична робота № 12* Визначення пріоритетів у дорожньому русі. | Т-2  Т-1  Т-4 | §21 с.98-101 |
| **28.** |  | Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. | *Практична робота № 13* Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов’язаних з транспортними засобами | Т-2  Т-1  Т-4 | §22 с.102-106 |
| **29.** |  | **Екологічна безпека.** Забруднення навколишнього середовища і здоров’я. Питна вода і здоров’я. Небезпека купання у забруднених водоймах. |  | Т-2  Т-1  Т-4 | §23 с.107-111 |
| **30.** |  | Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров’я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров’я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров’я. |  | Т-2  Т-1  Т-4 | §24 с.112-115 |
| **31.** |  | Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Хімічне, біологічне, радіологічне забруднення, пов’язане з НС техногенного та соціального походження. Класифікація небезпечних хімічних речовин | *Практична робота №14 «*Відпрацювання алгоритмів дій під час хімічної \ біологічної, радіологічної загрози забрудненню навколишнього середовища у результаті воєнних дій» | Т-2  Т-1  Т-4 | §25 с.116-118 |
| **32.** |  | **Соціальна безпека.** Правова відповідальність і закони України. Права, обов’язки і правова відповідальність неповнолітніх.  Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання ліцією. |  | Т-2  Т-1  Т-4 | §26 с.119-124 |
| **33** |  | Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. |  | Т-2  Т-1  Т-4 | §27 с.125-127 |
| **34** |  | Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму. | *Практична робота № 9* Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань | Т-2  Т-1  Т-4 | §28 с.128-132 |
| **35.** |  | Інформаційна безпека. Вплив засобів масової інформації на здоров’я і поведінку людей. Комп’ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. |  | Т-2  Т-1  Т-4 | §29 с.133-138 §30 с.139-141 |
|  |  | **Урок узагальнення та систематизації знань та вмінь з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»** |  |  |  |