**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-2Т-1 |  |
| **3.** |  | Алгоритм рятування людей під час пожежі | *Практична робота № 3* «Відпрацювання навичок рятування людей на пожежі» | Т-2Т-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-1Т-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-1Т-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-1Т-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-1Т-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-3Т-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-2Т-4 | §11 с.55-57 |
| **15.** |  | Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості.  |  | Т-2Т-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-2Т-4 |  |
| **17.** |  | **Краса і здоров’я.** Ідеали краси і здоров’я. Вплив модних тенденцій на здоров’я.  |  | Т-2Т-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-2Т-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-2Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-4 | §26 с.119-124 |
| **33** |  | Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. |  | Т-2Т-1Т-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-2Т-1Т-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-2Т-1Т-4 | §29 с.133-138 §30 с.139-141 |
|  |  | **Урок узагальнення та систематизації знань та вмінь з теми «Безпека в побуті й навколишньому середовищі»** |  |  |  |