ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ

ПРОГРАМА
З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Київ
Видавництво «Алатон»
2016

ББК 51.204я721
О-88

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.
О-88 Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «Основи здоров'я». — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 32 с.

ISBN 978-966-2663-41-9

Видання підготовлено в рамках проекту «Вчимося жити разом». Цей проект має на меті навчання життєвих навичок дітей та підлітків, які найбільше постраждали внаслідок воєнного конфлікту в Україні, необхідних для мирного життя у приймаючих і домашніх спільнотах.

Програма є складовою навчально-методичного комплекту «Вчимося жити разом» для основної та старшої школи. Цей комплект спрямований на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення.

Проведення уроків-тренінгів за цією програмою здійснюється в рамках навчальної програми предмету «Основи здоров'я» для 5–9 класів, затвердженої Міністерством освіти і науки України, а також в рамках виховних годин для 10 класу. Комплект реалізує компетентнісний підхід до навчання учнів, який визнано у світі найефективнішим для розвитку психосоціальних навичок.

Видання прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам.

ББК 51.204я721

Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Погляди авторів, викладені в цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2016
© Видавництво «Алатон», 2016

ISBN 978-966-2663-41-9

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка
1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом» 4
1.2. Мета і завдання курсу 6
1.3. Структура програми 6

2. Програма тренінгового курсу «Вчимося жити разом» 7

3. Додатки
3.1. Місце уроків-тренінгів у навчальній програмі предмета «Основи здоров'я» для 5–9 класів 12
3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу 29
3.3. Принципи та методи навчання 29
3.4. Види, процедури та критерії оцінювання 29
3.5. Підготовка педагогів 30
3.6. Умови ефективного впровадження 30
3.7. Міжпредметні зв'язки 30

4. Список рекомендованої та використаної літератури 31

EU Children of Peace
EUROPEAN UNION:
RECIPIENT OF THE 2012
NOBEL PEACE PRIZE®

unicef

The EU supports education projects for children in conflict.
ec.europa.eu/echo/EU4Children

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом»

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з листопада 2015 року розпочали новий проект «Діти миру», метою якого є надання психосоціальної допомоги дітям на сході України та забезпечення їх участі в освітніх програмах. Проект реалізується в Донецькій, Луганській, Харківській, Дніпропетровській і Запорізькій областях.

Складовою ініціативи ЄС та ЮНІСЕФ «Діти миру» є проект «Вчимося жити разом» із розвитку життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні (мал. 1). Виконавцями проекту є Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» та Національний університет «Києво-Могилянська академія». Проект реалізується у двох напрямах — формування у школярів життєвих навичок, які сприятимуть позитивній адаптації, та надання дітям і родинам психосоціальної підтримки.

Мал. 1

Національний університет «Києво-Могилянська академія» реалізує проект із листопада 2015 р. У межах проекту заплановано проведення навчальних тренінгів для 4 000 педагогів, 450 практичних психологів та 100 соціальних працівників з основ емоційного спілкування, створення довірливого класного середовища — безпечного, відкритого дітям та батькам, сприятливого для розвитку стосунків, захисту від наслідків соціальних катастроф. Протягом листопада 2015-го — грудня 2016 р. близько 300 тисяч дітей та їхніх батьків візьмуть участь у програмі психосоціальної підтримки. Програма проекту є комплексною і передбачає допомогу дитині на рівні сім'ї, громади, психологічне консультування та спеціалізовану психотерапевтичну допомогу.

Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» долучився до реалізації проекту в січні 2016 року. Упродовж року за компонентою «Освіта на засадах життєвих навичок» 735 педагогів — вихователів дошкільних навчальних закладів і 2 505 учителів загальноосвітніх навчальних закладів пройдуть навчання для викладання розроблених у рамках проекту тренінгових курсів. У вересні-грудні 2016 року понад 170 тисяч дітей пройдуть тренінги з розвитку життєвих навичок ефективного спілкування, самоконтролю, керування стресом, розв'язання проблем і конфліктів. Це навички, які підвищують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їх адаптації до нових умов, допомагають знайти нових друзів і відновити душевний спокій.

Повною мірою функціонує Портал превентивної освіти (autta.org.ua), на якому педагоги та психологи можуть знайти статті, розробки уроків, тренінгів, виховних годин, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту, а також ознайомитися з ходом його виконання та авторськими блогами учасників. У рамках проекту також розробляється комп'ютерний курс для педагогів, який дасть змогу будь-якому навчальному закладу в майбутньому долучитися до викладання цих курсів.

***

Про ЮНІСЕФ. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) працює над покращенням життя дітей і сімей на всій території України з 1997 року. ЮНІСЕФ є світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 країнах світу заради захисту й підтримки дітей з моменту їх народження і до початку дорослого життя. Програми Фонду фінансуються з добровільних внесків фізичних осіб, компаній, закладів та урядів. Більше інформації: www.unicef.org.ua. Приєднуйтеся до нас у Twitter, Facebook та ВКонтакте.

Про ЕСНО. Служба Європейської Комісії з гуманітарної допомоги та громадянського захисту (ЕСНО) фінансує операції з надання допомоги жертвам природних та антропогенних катастроф і конфліктів за межами Європейського Союзу. Допомога надається неупереджено, безпосередньо людям, які її потребують, без проявів дискримінації чи расових уподобань, етнічної приналежності, релігії, статі, віку, національності чи політичних поглядів.

Про Національний університет «Києво-Могилянська академія». Національний університет «Києво-Могилянська академія» створює, зберігає та поширює знання у природничій, соціальній, гуманітарній і технічній наукових сферах. Могилянка — це спільнота, яка формує високоосвічену, національно свідому, чесну, небайдужу, творчу особистість, здатну незалежно мислити та відповідально діяти згідно з принципами добра та справедливості, для розвитку відкритого й демократичного суспільства.

Про Дитячий фонд «Здоров'я через освіту». Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» спрямовує свою діяльність на розробку та впровадження в навчальних закладах програм, які базуються на формуванні в дітей життєвих навичок. Ці навички допомагають їм долати виклики повсякдення й адаптуватися до життя в мінливому світі. Організація співпрацює з Агенціями ООН (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Фонд народонаселення ООН), ВООЗ, Німецьким товариством міжнародного співробітництва (GIZ), Агентством США з міжнародного розвитку (USAID), Корпусом миру США в Україні. Національні партнери — Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, регіональні інститути післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів» (ВСЕСВІТ). Наш сайт: http://helte.org.ua, більше матеріалів на autta.org.ua, Facebook.

1.2. Мета і завдання курсу

Тренінговий курс «Вчимося жити разом» впроваджується на всіх рівнях освіти (мал. 2).

Мал. 2

Метою курсу є навчання життєвих навичок, які полегшують адаптацію і сприяють відновленню психологічної рівноваги.

Головне завдання курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру, а саме:

Знання	Ставлення	Уміння/навички
Обізнаність про природні потреби, права та обов'язки людини. Усвідомлення природи конфліктів, негативних наслідків їх ескалації. Здатність ідентифікувати причини конфліктів, способи їх мирного врегулювання. Знання стадій конфлікту, поширених конфліктогенів, алгоритмів розв'язання конфліктів.	Позитивне ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив. Толерантність, прийняття інших поглядів, повага до культурних відмінностей. Емпатія. Солідарність. Соціальна відповідальність. Почуття справедливості та рівності.	Комунікація (активне слухання, вербальне та невербальне спілкування, парафраз). Асертивність (неагресивне самоствердження, уміння відстояти себе, сказати «ні», попросити про послугу чи допомогу). Здатність до кооперації, групової взаємодії. Критичне і творче мислення. Аналіз проблем і прийняття рішень. Запобігання ескалації конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів.

1.3. Структура програми

Структура програми для 5–9 класів визначається чинною навчальною програмою предмета «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України (додаток 3.1). Тренінги для 10 (11) класу можуть впроваджуватися за рахунок виховних годин або в інший спосіб за вибором конкретного навчального закладу.

2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання *наприкінці заняття учні:*
П'ЯТИЙ КЛАС (8 ГОД.)	
Вступний тренінг *Мета.* Ознайомити учнів з метою курсу «Вчимося жити разом». Обґрунтовувати важливість поваги до прав людини як необхідної умови життя в суспільстві.	• *називають* відмінності у проведенні тренінгу та звичайного уроку; • *наводять приклади* прав людини, прав дитини; • *пояснюють* необхідність взаємоповаги та поваги до прав людини.
Тренінг 1. Ти — особливий *Мета.* Допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.	• *називають* деякі свої переваги і один недолік; • *визначають* шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.
Тренінг 2. Ми — особливі *Мета.* Дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.	• *дають визначення* понять «дискримінація», «толерантність»; • *наводять приклади* дискримінації та упередженого ставлення; • *наводять аргументи* на користь роботи в команді.
Тренінг 3. Про почуття і співчуття *Мета.* Вчити дітей толерантно (у безоцінній манері) висловлювати свої негативні почуття (невдоволення, образу). Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.	• *розрізняють* поняття «почуття» і «співчуття»; • *описують* ознаки невербального вияву почуттів (як вони виявляються у міміці, жестах, положенні тіла); • *розрізняють* «Я — повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • *демонструють* здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває.
Тренінг 4. Що сприяє порозумінню між людьми *Мета.* Дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.	• *розпізнають* вербальні і невербальні способи спілкування; • *називають* чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; • *розповідають*, як можна подолати сором'язливість і стати упевненішим. • *демонструють* навички подолання невпевненості.
Тренінг 5. Упевнена поведінка *Мета.* Ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.	• *розрізняють* пасивну, агресивну й упевнену поведінку; • *називають* вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); • *пояснюють* переваги упевненої поведінки.
Тренінг 6. Спілкування з дорослими *Мета.* Сприяти розвитку комунікативних навичок, виховувати повагу до старших, мотивувати учнів звертатися до дорослих у разі виникнення проблем.	• *називають* дорослих зі свого найближчого оточення, яким вони довіряють, до яких можуть звернутися в разі потреби; • *демонструють здатність* долати сором'язливість у спілкуванні з новими вчителями, іншими працівниками школи; • *демонструють уміння* розпитати дорогу, передати на проїзд у громадському транспорті, висловити прохання, надати допомогу.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання *наприкінці заняття учні:*
Тренінг 7. Спілкування з однолітками *Мета.* Розвивати навички спілкування з однолітками, сприяти формуванню дружніх стосунків між дівчатками і хлопчиками, протидіяти насиллю (булінгу) в учнівському середовищі.	• *називають* якості (риси характеру) справжнього друга та риси характеру, які не підходять для дружби; • *розпізнають* дружню і недружню поведінку; • *демонструють* ігри, в які грають і дівчатка, і хлопчики; • *пояснюють* небезпеку насилля в учнівському середовищі; • *демонструють бажання* захищати друзів та однолітків від кривдників; • *знають*, до кого можна звернутися у таких випадках.
ШОСТИЙ КЛАС (10 ГОД.)	
Тренінг 1. Самооцінка і здоров'я людини *Мета.* Пояснити учням, як формується самооцінка, обговорити недоліки завищеної і заниженої та переваги адекватної самооцінки, тренувати навички постановки і досягнення мети.	• *пояснюють* значення терміна «самооцінка»; • *розпізнають* занижену, завищену і адекватну самооцінку у запропонованих ситуаціях занижену, завищену і адекватну самооцінку; • *називають* щонайменше дві переваги адекватної (здорової) самооцінки; • *пояснюють,* як самооцінка впливає на поведінку людини; • *демонструють уміння* адекватно оцінювати себе, підвищувати самоповагу завдяки вибору і досягнення цілей.
Тренінг 2. Вчимося приймати рішення *Мета.* Вчити дітей аналізувати проблеми і приймати зважені рішення.	• *розрізняють* прості, щоденні та складні рішення; • *називають* чинники, що впливають на прийняття рішень; • *пояснюють* алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора».
Тренінг 3. Як протидіяти тиску однолітків *Мета.* Сприяти формуванню упевненої поведінки учнів, умінню протидіяти негативному впливу однолітків.	• *розрізняють* позитивні і негативні соціальні впливи; • *називають* причини, з яких деякі люди пропонують щось небезпечне іншим; • *розпізнають* маніпуляції і вчаться протидіяти їм; • *демонструють уміння* відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії.
Тренінг 4. Спілкування і здоров'я *Мета.* Дослідити прогрес у розвитку засобів комунікації. Розвивати навички спілкування: уміння говорити, слухати, встановлювати контакти з іншими людьми.	• *доводять* існування швидкого прогресу в розвитку засобів комунікації; • *розпізнають* вербальні і невербальні канали комунікації; • *називають* вербальні і невербальні ознаки активного слухання; • *демонструють уміння* уникати непорозумінь — висловлюватися конкретно, ставити уточнювальні запитання.
Тренінг 5. Стилі спілкування *Мета.* Дослідити переваги і недоліки різних стилів спілкування. Розвивати вміння просити про послугу та висувати справедливі вимоги. Виховувати чемність і культуру спілкування.	• *розпізнають* пасивний, агресивний та упевнений стилі спілкування за вербальними і невербальними ознаками; • *наводять приклади* ситуацій, в яких їм найкраще діяти упевнено, пасивно чи агресивно; ознаки і наслідки різних типів спілкування; • *аналізують* переваги і недоліки пасивної, агресивної і впевненої поведінки; • *демонструють уміння* попросити про послугу, допомогу, висувати справедливі вимоги.
Тренінг 6. Навички спілкування *Мета.* Розвивати базові комунікативні навички, виховувати доброзичливу, чемну і впевнену манеру спілкування.	• *оцінюють* рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми; • *пояснюють,* як може зашкодити сором'язливість; • *демонструють уміння* правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання *наприкінці заняття учні:*
Тренінг 7. Стосунки і здоров'я *Мета.* Вчити дітей робити внесок у розбудову здорових міжособистісних стосунків, пояснювати переваги кооперації та роботи в команді.	• *пояснюють* значення терміна «стосунки»; • *наводять приклади* різних видів стосунків; • *розрізняють* здорові і нездорові стосунки і доводять переваги здорових стосунків; • *оцінюють* свої стосунки з іншими людьми; • *називають* дії, які сприяють зміцненню стосунків, і дії, що псують їх; • *демонструють здатність* працювати в команді.
Тренінг 8. Види і наслідки конфліктів *Мета.* Відпрацювання навичок запобігання, аналізу і конструктивного розв'язання конфліктів, виховання толерантного ставлення до людей, які мають інші смаки, погляди чи переконання.	• *пояснюють* значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів», «конфлікт інтересів»; • *розпізнають* конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; • *наводять приклади* толерантного розв'язання конфлікту поглядів; • *називають* чотири способи розв'язання конфлікту інтересів і приклади ситуацій, в яких ці способи є доречними; • *демонструють здатність* аналізувати конфлікти: розпізнавати конфліктні ситуації, визначати мету учасників конфлікту, а також, які способи розв'язання конфлікту вони обрали.
Тренінг 9. Як залагодити конфлікт *Мета.* Ознайомити учнів з прийомами конструктивного розв'язання конфліктів, відпрацьовувати навички самоконтролю.	• *пояснюють* значення терміна «конфліктоген»; • *наводять приклади* конфліктогенів; • *розрізняють* «Я-повідомлення» і «Ти-повідомлення»; • *називають* шість кроків розв'язання конфліктів; • *демонструють здатність* контролювати себе у конфліктних ситуаціях.
Тренінг 10. Підліткові компанії *Мета.* Ознайомити учнів із ознаками дружніх, недружніх і небезпечних компаній, відпрацювати навички протидії агресії та насиллю.	• *розпізнають* дружні, недружні і небезпечні компанії; • *аналізують* соціальні групи, до яких вони належать; • *називають* приклади фізичного і психологічного насилля; • *демонструють* здатність припиняти агресію і насилля у своєму середовищі.
СЬОМИЙ КЛАС (6 ГОД.)	
Тренінг 1. Розбудова самооцінки *Мета.* Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.	• *називають* ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки; • *оцінюють* рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки; • *пояснюють,* як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків; • *аналізують* вплив критики на самооцінку.
Тренінг 2. Синергія стосунків *Мета.* Ознайомити учнів з поняттям синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.	• *розкривають* значення терміна «синергія»; • *аналізують* якість своїх стосунків; • *наводять приклади* синергії у природі, техніці, спорті, стосунках; • *демонструють уміння* поліпшувати стосунки, знаходити спільну мову з дорослими та однолітками.
Тренінг 3. Стрес і психологічна рівновага *Мета.* Вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати техніки самоконтролю.	• *пояснюють,* що таке стрес, які є види стресу; • *називають* чинники, які спричиняють стрес; • *оцінюють* індивідуальний вплив стресорів; • *демонструють уміння* використовувати техніки самоконтролю у стресових ситуаціях.
Тренінг 4. Керування стресами *Мета.* Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.	• *розпізнають* фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження; • *пояснюють,* як стрес впливає на здоров'я; • *називають* фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання *наприкінці заняття учні:*
Тренінг 5. Стреси екстремальних ситуацій *Мета.* Ознайомити учнів з особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення.	• *називають* стресори надзвичайних ситуацій; • *розповідають* про головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях; • *пояснюють* небезпеку негативного мислення; • *демонструють уміння* змінювати негативні думки на позитивні.
Тренінг 6. Конструктивне розв'язання конфліктів *Мета.* Вчити учнів конструктивно розв'язувати конфлікти.	• *пояснюють,* чому важливо вміти розв'язувати конфлікти; • *називають* способи подолання конфліктних ситуацій; • *розповідають,* як поводитись у конфліктній ситуації; • *наводять приклади* конструктивного розв'язання конфліктів.
ВОСЬМИЙ КЛАС (4 ГОД.)	
Тренінг 1. Стать і статеві ролі *Мета.* Розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності.	• *розпізнають* ознаки статі і гендеру; • *називають приклади* гендерних ролей і гендерних стереотипів; • *пояснюють,* як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі.
Тренінг 2. Рівноправне спілкування *Мета.* Розвивати навички упевненої поведінки, формувати почуття власної гідності і поваги до себе та інших.	• *уміють* розпізнавати типи поведінки у спілкуванні; • *пояснюють* переваги упевненої поведінки; • *називають* ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування; • *наводять приклади* прав людини; • *демонструють уміння* використовувати «Я-повідомлення».
Тренінг 3. Стоп булінг *Мета.* Формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги.	• *пояснюють,* що таке булінг; • *розрізняють* булінг і піддражнювання; • *розробляють* стратегії подолання булінгу; • *демонструють* емпатію до жертв насилля та уміння припиняти булінг чи звертатися по допомогу; • *називають* джерела допомоги жертвам булінгу.
Тренінг 4. Безпека спілкування в мережі Інтернет *Мета.* Протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, сприяти безпечному спілкуванню в мережі Інтернет.	• *називають* переваги і недоліки Інтернету. • *пояснюють* різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг»; • *демонструють уміння* захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки у мережі Інтернет.
ДЕВ'ЯТИЙ КЛАС (6 ГОД.)	
Тренінг 1. Характер людини *Мета.* Мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування.	• *пояснюють,* як формується характер людини; • *називають* ознаки хорошого характеру; • *розповідають* про людей, які можуть бути взірцем для наслідування.
Тренінг 2. Цінності — основа характеру *Мета.* Сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей.	• *пояснюють,* що таке цінності, чим різняться цінності-цілі і цінності-засоби; • *наводять приклади* людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи.
Тренінг 3. Самооцінка характеру *Мета.* Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.	• *наводять приклади* загальнолюдських цінностей; • *аналізують* вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру; • *демонструють уміння* ставити перед собою мету і досягати її.

Назва і мета уроку-тренінгу	Очікувані результати навчання *наприкінці заняття учні:*
Тренінг 4. Самовизначення і вибір професії *Мета.* Ознайомити учнів зі складовими життєвого самовизначення, формулою вибору професії, надати підтримку у визначенні особистих мотивів для вибору професії.	• *називають* складові життєвого самовизначення; • *розповідають* про формулу вибору професії; • *складають* особистий рейтинг мотивів для вибору професії; • *критично аналізують* гендерні стереотипи щодо вибору професії.
Тренінг 5. Емоційна саморегуляція *Мета.* Ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю.	• *називають* ознаки емоційної компетентності; • *пояснюють* значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; • *розпізнають* базові емоції; • *демонструють уміння* застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг).
Тренінг 6. Спілкування і розбудова стосунків *Мета.* Сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками.	• *розпізнають* вербальні та невербальні засоби комунікації; • *пояснюють,* які існують перепони у спілкуванні; • *називають* складові формули здорових стосунків; • *демонструють готовність* працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками.
ВСЬОГО 34 ГОДИНИ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 5–9 КЛАСІВ	
ДЕСЯТИЙ (ОДИНАДЦЯТИЙ) КЛАС (4 ГОД.)	
Тренінг 1. Як досягнути мети *Мета.* Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.	• *пояснюють,* чому важливо ставити перед собою конкретні цілі; • *називають* характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі); • *пояснюють,* що означає кожна характеристика; • *демонструють уміння* використовувати SWOT — аналіз для того, щоб звіряти бажання з можливостями.
Тренінг 2. Ефективне спілкування *Мета.* Сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомити з правилами ефективного спілкування.	• *називають* основні складові алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритма; • *пояснюють,* чому важливо розвивати навички ефективного спілкування; • *розпізнають* зони особистого простору; • *демонструють уміння* спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови.
Тренінг 3. Запобігання конфліктам та їх розв'язання *Мета.* Надати можливість проаналізувати позитивні і негативні наслідки конфліктів, ознайомити зі стилями поведінки в конфліктних ситуаціях, сприяти розвитку навичок конструктивного розв'язання конфліктів.	• *пояснюють* плюси і мінуси конфлікту; • *називають* стилі поведінки в конфлікті; • *наводять приклади* ситуацій, в яких рекомендовано використовувати той чи інший стиль розв'язання конфлікту; • *демонструють уміння* використовувати різні стратегії ведення переговорів і розв'язання конфліктів.
Тренінг 4. Як стати миротворцем *Мета.* Формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своєму середовищі.	• *демонструють уміння* розпізнавати ситуації, які сприяють миру і які розпалюють конфлікт; • *демонструють здатність* до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцем у своєму середовищі.

3. ДОДАТКИ

3.1. Місце уроків-тренінгів у навчальній програмі предмета «Основи здоров'я» для 5–9 класів

Таким кольором виділено теми чинної навчальної програми, для яких розроблено уроки-тренінги.

5 клас
(35 годин, 4 години — резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	5	**Розділ 1. Здоров'я людини**	
		Життя і здоров'я людини Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя. Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності. _____ • Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. • Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла*. • Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння у небезпечну ситуацію. **Безпека на дорозі** Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажира. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажира. Поведінка пасажира у разі ДТП. _____ • Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, зокрема в умовах обмеженої оглядовості. • Прийняття виважених рішень щодо переходу дороги*. • Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці. • Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. • Розробка пам'ятки пасажира громадського транспорту. • Моделювання поведінки пасажира в громадському транспорті у разі аварії.	**Учні**: *називають:* — принципи здорового способу життя і безпечної життєдіяльності; — порядок дій у разі потрапляння у небезпечну ситуацію; — номери телефонів рятувальних служб; — до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; *наводять* приклади безпечних і небезпечних ситуацій; *пояснюють* вплив способу життя на здоров'я; *уміють:* — вимірювати температуру тіла; — використовувати прийоми для самозаспокоєння у разі потрапляння у небезпечну ситуацію; *називають:* — види громадського транспорту; — небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту; — правила поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; — небезпеки, які можуть загрожувати пасажирам у переповненому транспорті; — засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; — засоби безпеки пішохода; — мінімальну безпечну відстань до автомобілів; *розпізнають:* — види пішохідних переходів та дорожні знаки, якими їх позначають; — дорожню розмітку; — дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; — найбезпечніші місця в салоні автотранспорту; *пояснюють:* — різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою; — небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; *уміють:* — визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та на око; — переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; — безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту;

* Так позначено вправи, які слід виконувати не лише в класі, а й вдома з допомогою батьків.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
			— розшифровувати піктограми у метрополітені; — приймати безпечне положення у разі аварії в громадському транспорті; — правильно діяти під час пожежі в салоні транспорту; *дотримуються* правил поведінки у громадському транспорті.
	5	**Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я**	
		Уміння вчитися Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної роботи. **Повага до себе та інших** Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття та емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. ——————— • Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя. • Визначення індивідуальних особливостей сприйняття. • Відпрацювання навичок активного слухання. • Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи. • Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. • Відпрацювання навичок висловлювання почуттів.	**Учні:** *називають:* — етапи активного слухання; — ознаки вияву почуттів; *наводять* приклади способів перепочинку під час занять; *розпізнають:* — ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця; — чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; *пояснюють:* — чому треба працювати над розвитком здібностей; — необхідність самодисципліни; — різницю між емоціями та почуттями; — важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує; *аналізують* наслідки неорганізованості; *уміють:* — складати режим робочого і вихідного дня; — визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття та пам'яті; — готуватися до контрольних робіт; — виявляти повагу до дорослих та однолітків; — протидіяти виявам неповаги у своєму середовищі.
	5	**Розділ 3. Фізична складова здоров'я**	
		Фізичні чинники здоров'я Принципи і методи загартовування. Рухова активність. Профілактика порушень постави і гостроти зору. Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду. Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я.	**Учні:** *називають:* — переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру; — засоби безпеки під час занять спортом; — правила користування басейном; — способи допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід; *розпізнають:* — ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору; — ознаки перевтоми; активний і пасивний відпочинок;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		• Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей*. • Розрахунок максимальної маси портфеля. • Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самодопомоги у разі спортивних травм. • Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід. • Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач, користування комп'ютером.	*пояснюють:* — принципи загартовування; — небезпеку ігор на льоду; *аналізують:* — наслідки недосипання для здоров'я та навчання; — вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; *уміють:* — виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастику для очей; — розраховувати максимальну масу свого портфеля; — обирати засоби безпеки під час катання на роликових ковзанах і роликових дошках; — надавати допомогу і самодопомогу у разі падіння та спортивних травм; *дотримуються* правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером.
	16	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**	
	8	**Тема 1. Соціальне благополуччя** **Право на здоров'я** Права дитини. Обов'язки учня і громадянина. **Спілкування і здоров'я** Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я. Переваги упевненої поведінки. Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії та насилля в учнівському середовищі. Соціальна небезпека інфекційних захворювань. Поняття про туберкульоз і ВІЛ-інфекцію. Запобігання дискримінації людей, які живуть із ВІЛ. • Аналіз літературних джерел про права дитини. • Відпрацювання навичок ефективного спілкування. • Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих.	**Учні:** *називають* умови ефективного спілкування; *наводять приклади:* — правил поведінки в школі; — реалізації дітьми своїх прав; порушень прав дитини; — обов'язків школярів у школі та вдома; — поведінки, яка сприяє дружбі; — ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків; *розпізнають:* — вербальні та невербальні способи спілкування; — пасивну, агресивну й упевнену поведінку; — вияви насилля в учнівському середовищі; — безпечні та небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров; *пояснюють* важливість реалізації прав дитини; *уміють:* — упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими, у разі необхідності звертатися до них по допомогу; — протидіяти агресії та насиллю в учнівському середовищі.
	8	**Тема 2. Безпека в побуті та навколишньому середовищі** **Пожежна безпека** Умови і причини виникнення пожеж. Принципи запобігання та гасіння пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.	**Учні:** *називають:* — можливі способи проникнення зловмисників у дім; — чинники ризику під час перебування надворі без дорослих; — умови виникнення горіння; — причини виникнення побутових пожеж; — місця підвищеної небезпеки надворі;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		Дитина в автономній ситуації Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників. Інформаційна безпека в Інтернеті. Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації з незнайомцями. **Безпечне довкілля** Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи. Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. _____ • Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи. • Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів. • Обстеження безпеки своєї оселі*. • Моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми. • Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. • Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. • Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. • Моделювання безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. • Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів. • Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару.	— види стихійних лих; — ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання, небезпеки, що загрожують плавцям; *наводять приклади:* джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів; *розпізнають* небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні); *пояснюють:* — небезпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті; — необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу; — до кого та як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями; *уміють:* — досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі; — повторно використовувати пластикові упаковки; — відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно; — гасити невеликі пожежі, зокрема спричинені електричним струмом; — безпечно евакуюватися з оселі та приміщення школи; — захищати органи дихання від отруйних газів; — безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення; — виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів; — допомогти постраждалому у разі теплового або сонячного удару; — надавати першу допомогу потерпілим на воді; *дотримуються* правил безпеки удома й надворі, під час користування Інтернетом, відпочинку на природі.

6 клас
(35 годин, 4 години — резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	4	**Розділ 1. Здоров'я людини**	
		Життя і здоров'я людини Безпека життєдіяльності. Здоров'я і благополуччя. Життєві навички, сприятливі для здоров'я. **Ризики і небезпеки** Поняття про ризик. Виправдані і невиправдані ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. **Навколишнє середовище і здоров'я** Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Техногенне середовище. Екологічні проблеми довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. ——————— • Моделювання поведінки у зв'язку зі зміною кліматичних умов. • Добір одягу за несприятливих погодних умов (ожеледиця, хуртовина, спека). • Відпрацювання алгоритму дій у разі потрапляння в екстремальну ситуацію. • Складання пам'яток запобігання кримінальним небезпекам. • Відпрацювання навичок захисту особистого майна (квартири, велосипеда, мобільного телефону)*.	**Учні:** *називають:* — складові здоров'я; — види і чинники ризику для життя і здоров'я; *наводять приклади:* — сприятливих для здоров'я життєвих навичок; — небезпек навколишнього середовища; — кримінальних небезпек для підлітків; *розпізнають:* — ознаки безпеки і небезпеки; — ознаки фізичного, соціального, психологічного і духовного благополуччя; — сприятливі і несприятливі для здоров'я людини погодні умови; *пояснюють:* — вплив небезпеки, невиправданих ризиків, екстремальних і надзвичайних ситуацій на життя і здоров'я; — дію природних чинників на здоров'я; *уміють:* — обирати одяг і взуття за несприятливих погодних умов; — оцінювати ризик у щоденних ситуаціях; — безпечно поводитися під час спілкування з незнайомими людьми; — уникати кримінальних небезпек; — обговорювати з батьками засоби захисту особистого майна; *демонструють* способи самоконтролю та алгоритм дій в екстремальній ситуації; *виявляють* активну позицію щодо економії води, електричної енергії, участі в екологічних акціях, відповідальної поведінки на природі.
	6	**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**	
		Харчування і здоров'я Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Поживні речовини. Особливість харчування у підлітковому віці. Харчові звички. Принципи харчування для здоров'я. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. Профілактика йододефіциту і діабету. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога у разі харчових отруєнь. **Особиста гігієна** Складові особистої гігієни. Догляд за шкірою. Гігієна ротової порожнини. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.	**Учні:** *називають:* — складові харчових продуктів, джерела їх надходження; — особливості харчування у підлітковому віці; — принципи харчування для здоров'я; — чинники, що впливають на формування харчових звичок; — наслідки неправильного харчування; — причини і симптоми харчового отруєння; *наводять* приклади ситуацій, в яких треба звернутися до стоматолога; *розпізнають* ознаки збалансованого харчування; *пояснюють:* — небезпеку йододефіциту; — значення особистої гігієни;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		• Аналіз маркування харчових продуктів*. • Визначення збалансованості харчового раціону*. • Складання пам'ятки: «Правила особистої гігієни».	*уміють:* — визначати збалансований харчовий раціон, калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичного навантаження; — зберігати і споживати йодовану сіль; — аналізувати інформацію на упаковках харчових продуктів; — запобігати харчовим отруєнням; — надавати допомогу і самодопомогу у разі харчових отруєнь; *дотримуються* правил харчування для здоров'я та правил особистої гігієни.
	6	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я**	
		Звички і здоров'я Психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку хлопчиків і дівчаток. Потреби людини, їх розвиток із віком. Навички і звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Чинники формування звичок. **Самооцінка і здоров'я** Поняття самооцінки. Види самооцінки. Формування адекватної самооцінки. **Критичне мислення та уміння приймати рішення** Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я. Вплив реклами на рішення людини. Види реклами. Соціальна і комерційна реклама. Психоактивні речовини і здоров'я. Позитивні й негативні впливи однолітків. Протидія тиску і маніпуляціям. Вплив ВІЛ-інфекції на організм людини. Поняття про СНІД. Як ВІЛ не передається. Толерантне ставлення до людей, що живуть із ВІЛ. • Проект самовдосконалення (вибір, планування і досягнення мети). • Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички). • Моделювання ситуації прийняття виважених рішень. • Аналіз грошових витрат, пов'язаних із курінням. • Аналіз соціальної і комерційної реклами. • Моделювання ситуації відмови від вживання психоактивних речовин. • Створення соціальної реклами з профілактики ВІЛ-інфекції.	**Учні:** *називають*: — особливості психічного розвитку підлітків; — чинники, що впливають на прийняття рішень і формування звичок; — переваги адекватної самооцінки; — наслідки активного і пасивного куріння, зловживання алкоголем; — причини, з яких люди не курять, не вживають алкоголю; *наводять приклади:* — потреб людини; — корисних і шкідливих звичок; *розпізнають:* — види самооцінки; — прості, щоденні і складні рішення; — позитивні й негативні соціальні впливи; — соціальну і комерційну рекламу; — перебільшену і неправдиву інформацію в рекламі; — ситуації, безпечні щодо ризику ВІЛ-інфікування; *пояснюють:* — вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини; — вплив корисних звичок на здоров'я; — згубний вплив вживання психоактивних речовин на здоров'я підлітків; — алгоритм прийняття виважених рішень; — необхідність відмови від пропозицій вживання психоактивних речовин; — вплив ВІЛ-інфекції на організм людини; — відмінність між ВІЛ і СНІД; *аналізують*: — поширені міфи про психоактивні речовини; — зміст і мету комерційної реклами; *уміють:* — аналізувати свої звички; — створювати план формування корисної звички; — критично аналізувати рекламні повідомлення; — відмовлятися від небезпечних пропозицій сторонніх людей, друзів, протидіяти тиску компанії; *виявляють* толерантне ставлення до ВІЛ-позитивних людей.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	15	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**	
	7	**Тема 1. Соціальне благополуччя** **Спілкування і здоров'я** Спілкування людей. Засоби комунікації. Навички спілкування. Стилі спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я. Види стосунків. Стосунки в родині, класі, підлітковому середовищі. **Конфлікти і здоров'я** Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Конструктивне розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфлікту. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. **Стосунки з однолітками** Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі. _____ • Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. • Складання плану покращення міжособистісних стосунків. • Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. • Відпрацювання навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях.	**Учні:** *називають:* — види стосунків, методи покращення стосунків; — способи та етапи конструктивного розв'язання конфліктів; *наводять приклади:* — стосунків у родині та з однолітками; — чинників розпалювання конфліктів; *розпізнають:* — ознаки вербальної і невербальної комунікації, активного і пасивного слухання; — стилі спілкування; — конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; — дружні, недружні і небезпечні компанії; — вияви фізичного і психологічного насилля; *пояснюють:* — особливості спілкування з дорослими й однолітками; — вплив конфліктів на здоров'я; — необхідність конструктивного розв'язання конфліктів; — важливість толерантного ставлення до поглядів і переконань, урахування інтересів і потреб інших; — негативні наслідки приналежності до небезпечних компаній; *аналізують:* — переваги і недоліки різних стилів спілкування; — свої стосунки з іншими людьми; *уміють:* — упевнено поводитися в різних життєвих ситуаціях; — уникати непорозумінь у спілкуванні; — толерантно ставитися до смаків і поглядів інших; — розв'язувати конфлікти, уникати ескалації конфліктів, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; — обирати коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; — протидіяти виявам агресії та насилля у своєму середовищі; *дотримуються правил:* — спілкування з однокласниками і членами родини; — дружнього спілкування дівчат і хлопців.
	8	**Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі** **Безпека в побуті** Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека під час користування засобами побутової хімії. **Пожежна безпека оселі** Причини виникнення пожеж. Стадії розвитку пожежі. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Засоби пожежогасіння. Гасіння невеликої пожежі. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.	**Учні:** *називають:* — небезпечні ситуації, які можуть виникнути в оселі; — основні причини виникнення пожеж; — переваги і недоліки різних типів вогнегасників; — ознаки виникнення аварії на підприємстві; — правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді; — види і телефони державних служб надання допомоги в екстремальних ситуаціях; — основні складові автомобільної аптечки та їх призначення; *наводять* приклади ситуацій, в яких вогонь може бути особливо небезпечним;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		Проживання у промисловій зоні Види небезпечних промислових об'єктів. Дії школяра під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту. **Безпека руху велосипедиста** Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді. **Поведінка в екстремальних ситуаціях** Телефони аварійних служб. Повідомлення рятувальним службам. Правила взаємодії з рятувальниками. Перша допомога у разі ураження електричним струмом, попадання хімічних речовин на шкіру, отруєння, ДТП. _____ • Відпрацювання навичок безпечного зберігання ліків і засобів побутової хімії*. • Відпрацювання навичок екстреної евакуації з приміщення школи і своєї оселі. • Виготовлення ватно-марлевої пов'язки. • Моделювання ситуації виклику рятувальних служб. • Моделювання допомоги у разі ураження електричним струмом*. • Моделювання допомоги у разі попадання на тіло хімічних речовин*. • Моделювання допомоги у разі отруєння хімічними речовинами*. • Вивчення вмісту автомобільної аптечки*.	*розпізнають:* — негорючі, легкозаймисті речовини і матеріали; — препарати побутової хімії за рівнем безпеки; — стадії пожежі і типи вогнегасників; — групи промислових об'єктів за наслідками аварій; — елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху; — сигнали маневрування велосипедистів; — ознаки ураження електричним струмом, хімічних опіків, отруєння; *пояснюють:* — зміст поняття «трикутник вогню»; — необхідність використання велосипедного шолома; — правила зберігання та використання ліків і препаратів побутової хімії; — необхідність надання першої допомоги; *аналізують* наслідки неправильного перевезення вантажів на велосипеді; *уміють:* — користуватися газовою плитою, перекривати вентилі водогону, вимикати електрику на щитку; — організовано евакуюватися з приміщення у разі пожежі; — перевіряти пожежну безпеку своєї оселі; — застосовувати належні засоби пожежогасіння під час різних типів пожеж; — захищати органи дихання, правильно діяти у разі загоряння одягу на людині; — обирати відповідні алгоритми дій у разі сигналу цивільної оборони; — добирати одяг для велосипедних прогулянок; — обирати безпечні способи маневрів на велосипеді; — складати стислі та інформативні повідомлення для рятувальників; — викликати рятувальників і надавати їм посильну допомогу; — адекватно оцінювати свої можливості та надавати першу допомогу потерпілим у разі ураження електричним струмом, хімічних опіках, отруєннях, ДТП; *дотримуються правил:* — користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами, засобами побутової хімії; — пожежної безпеки; — дорожнього руху для пішохода, пасажира, велосипедиста.

7 клас
(35 годин, 4 години — резервний час)

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	9	**Розділ 1. Здоров'я людини**	
		Здоров'я і спосіб життя Цілісність здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Формування здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Формування корисних звичок. Навички, сприятливі для здоров'я. Значення життєвих принципів для здоров'я. **Профілактика захворювань** Інфекційні та неінфекційні захворювання. Захисні реакції організму і бар'єри на шляху інфекцій. Заходи профілактики інфекційних захворювань. **Принципи безпечної життєдіяльності** Природні, техногенні та соціальні небезпеки. Види і джерела ризику. Рівні ризику. **Безпека на дорозі** Безпека пасажира легкового і вантажного автомобіля. Засоби безпеки легкового автомобіля. Заходи безпеки під час поїздки на вантажному автомобілі. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. **Побутова безпека** Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням. **Пожежна безпека у громадських приміщеннях** Правила пожежної безпеки у школі. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні. _____ • Самооцінка здоров'я. • Створення соціальної реклами про здоровий спосіб життя. • Оцінювання ризиків щоденного життя. • Моделювання поведінки пасажира при ДТП. • Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні.	**Учні:** *називають:* — чинники впливу на здоров'я; — правила здорового способу життя; — причини хвороб; — шляхи проникнення інфекції; — принципи безпечної життєдіяльності; — види і рівні ризику; — вимоги до перевезення пасажирів у вантажному автомобілі; — дії свідків ДТП; — причини виникнення пожеж; — види паливних газів; — правила користування пічним опаленням; *наводять приклади:* — інфекційних і неінфекційних захворювань; — заходів профілактики інфекційних захворювань; — горючих речовин; — ситуацій, в яких можна отруїтися чадним газом; — засобів пожежогасіння; *розпізнають:* — ознаки здоров'я і хвороби; — природні, техногенні та соціальні небезпеки; — знаки, якими позначають небезпечні вантажі; — знаки пожежної безпеки; — оповіщення про пожежу; *пояснюють:* — вплив способу життя на здоров'я; — чому складно змінити звички; — значення життєвих принципів для здоров'я; — важливість взаємодії лікаря і пацієнта; — необхідність використання засобів безпеки в автомобілі; *уміють:* — оцінювати рівень свого здоров'я; — налаштовуватись на зміни у способі життя; — наводити аргументи на користь здорового способу життя; — оцінювати рівень ризику в щоденних ситуаціях; — користуватися підголівниками і пасами безпеки; — приймати захисні положення тіла під час ДТП; — користуватися побутовими газовими приладами; — евакуюватися з громадського приміщення; — користуватися засобами пожежогасіння.
	4	**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**	
		Індивідуальний розвиток підлітків Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання. Показники фізичного розвитку підлітків. Способи покращення фізичної форми.	**Учні:** *називають:* — ознаки підліткового віку; — чинники впливу на фізичний розвиток і здоров'я підлітка; — основні функції шкіри;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		Косметичні проблеми підлітків Функції шкіри. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Особливості функціонування шкіри у підлітковому віці. Догляд за шкірою і волоссям. _____ • Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. • Визначення типу шкіри і волосся. • Вибір косметичних засобів.	— поширені косметичні проблеми підлітків; *наводять приклади:* — фізичних вправ для прискорення росту; — косметичних засобів для підлітків; *пояснюють:* — виникнення косметичних проблем у підлітків; — негативний вплив куріння й алкоголю на здоров'я шкіри; *розпізнають* основні ознаки біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання; *уміють:* — визначати тип шкіри і волосся; — визначати індекс маси тіла, оцінювати рівень власного фізичного розвитку; — складати доцільне меню для контролю за масою тіла; — захищати шкіру від несприятливих погодних умов; — користуватися косметичними засобами; — звертатися по допомогу в разі виникнення косметичних проблем; *демонструють* позитивне ставлення до змін, що відбуваються у підлітковому віці.
	9	**Розділ 3. Психічна і духовна складові здоров'я**	
		Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності та здоров'я. **Уміння вчитися** Умови успішного навчання. Розвиток сприйняття, уваги, пам'яті, творчих здібностей. **Емоційне благополуччя** Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Методи самоконтролю. Ознаки психологічної рівноваги. Поняття і види стресу. Реакція організму на стрес. Ефект самопідтримки стресу. Хронічний стрес і здоров'я. Чинники стресу в екстремальних ситуаціях. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях. Позитивне мислення. Стресова стійкість. Оцінювання рівня стресу. Керування стресом. Самодопомога і допомога при стресі. **Конфлікти і здоров'я** Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Розпалювання конфліктів. Способи конструктивного розв'язання конфліктів. _____ • Аналіз особистої системи цінностей. • Вправи на концентрацію уваги, розвиток пам'яті, уяви.	**Учні:** *називають:* — ознаки інтелектуального та емоційного розвитку підлітків; — ознаки психологічної рівноваги; — чинники виживання в екстремальних ситуаціях; — способи керування стресами; — стадії розвитку конфліктів; — способи розв'язання конфліктів; — етапи конструктивного розв'язання конфліктів; *розпізнають:* — відчуття, емоції, почуття; — конструктивну і неконструктивну критику; — конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; *наводять приклади:* — прийомів для кращого запам'ятовування; — чинників виникнення стресів в екстремальних ситуаціях; *пояснюють:* — роль цінностей в житті людини; — значення правильного харчування для навчання; — вплив самооцінки на поведінку людини; — ефект самопідтримки стресу; — вплив стресу на здоров'я; *аналізують:* — вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; — наслідки вживання стимуляторів для подолання стресу; *уміють:* — аналізувати свою систему цінностей;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		• Відпрацювання навичок самоконтролю. • Формування позитивної адекватної самооцінки. • Відпрацювання навичок планування часу. • Моделювання способів конструктивного розв'язання конфліктів*.	— активізувати свої інтелектуальні здібності; — адекватно реагувати на критику; — приймати виважені рішення; — застосовувати техніки самоконтролю; — розпізнавати ознаки стресу; — знижувати загальне стресове навантаження; — запобігати розпалюванню конфліктів; — конструктивно розв'язувати конфлікти.
	9	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**	
		Соціальні чинники здоров'я Соціальна безпека населеного пункту. Держава на захисті прав дитини. Клініки, дружні для молоді. Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Найближче оточення дитини. Вплив родини і друзів. Принципи формування міжособистісних стосунків. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу. **Хвороби цивілізації** Соціальні чинники ризику «хвороб цивілізації». Профілактика серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету, ожиріння. Вплив комерційної реклами на здоров'я. **Профілактика захворювань, що набули соціального значення** Наслідки вживання наркотиків. Міфи і факти про наркотики. Наркотична залежність. Ознаки і механізми виникнення залежності. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотиків. Протидія залученню до вживання наркотиків. Особливості поширення ВІЛ-інфекції в Україні і світі. ВІЛ/СНІД і права людини. Причини і наслідки стигматизації та дискримінації. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Туберкульоз: умови інфікування і розвитку, ознаки захворювання. Заходи профілактики на державному та особистому рівнях. _____ • Складання списку телефонів медичних закладів, психологічних та соціальних служб для молоді, кабінетів довіри. • Складання рейтингу телепередач*. • Створення антитютюнової, антиалкогольної, антинаркотичної реклами. • Відпрацювання навичок відмови від пропозицій вжити наркотик.	**Учні:** *називають*: — ознаки безпечного і небезпечного соціального середовища; — статті Кримінального кодексу України про відповідальність за злочини, пов'язані зі зберіганням та розповсюдженням наркотиків; — шляхи зараження туберкульозом; — ознаки активної форми туберкульозу; *наводять приклади:* — позитивного і негативного впливу засобів масової інформації; — наслідків вживання наркотиків; — положень законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції; — протитуберкульозних заходів на державному та особистому рівнях; *розпізнають:* — позитивні та негативні впливи соціального оточення; — стратегії комерційної реклами; — міфи і факти про наркотики; — ознаки наркотичної залежності; — психологічні прийоми залучення до вживання наркотиків; *пояснюють:* — зв'язок куріння з небезпекою виникнення раку; — вплив комерційної реклами; — небезпеку стигми і дискримінації; — зв'язок епідемії туберкульозу з епідемією ВІЛ-інфекції/СНІДу; *аналізують:* — чинники соціальної безпеки свого населеного пункту; — можливості реалізації своїх прав; *уміють:* — обирати для перегляду фільми і телепередачі, які пропагують ціннісне ставлення до життя і здоров'я; — налагоджувати партнерські стосунки з родиною і друзями; — нейтралізувати можливий негативний вплив реклами; — відмовлятися від пропозиції вжити наркотики; — оцінювати ризики ВІЛ-інфікування у різних ситуаціях; — зменшувати ризик зараження туберкульозом; *демонструють:* — негативне ставлення до вживання психоактивних речовин; — негативне ставлення до виявів стигми і дискримінації людей, які живуть із ВІЛ.

8 клас *(35 годин, 4 години — резервний час)*			
№ пор.	**К-сть годин**	**Зміст навчального матеріалу**	**Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
	6	**Розділ 1. Здоров'я людини**	
		На порозі дорослого життя Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість. Соціальні ролі та життєві навички в сучасному світі. **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. Визначення стану потерпілого. Перша допомога у разі надзвичайних ситуацій. Алгоритм рятування людей під час пожежі. _____ • Самооцінювання рівня зрілості та готовності до дорослого життя. • Аналіз повідомлень засобів масової інформації про надзвичайні ситуації. • Моделювання ситуацій рятування людей на пожежі. • Відпрацювання навичок надання першої допомоги потерпілому.	**Учні:** *називають:* — складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості; — ознаки надзвичайних ситуацій; — види і рівні надзвичайних ситуацій; — права і обов'язки людини під час надзвичайних ситуацій та в період ліквідації їхніх 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 необхідно надати першу допомогу; *пояснюють:* — роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі; *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. *демонструють:* — особисту відповідальність за своє життя і здоров'я; — взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях.
	5	**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**	
		Оздоровчі системи Поняття про оздоровчі системи. Складові оздоровчих систем. Фізичні якості людини. Вплив фізичної активності на здоров'я. **Безпека харчування** Вибір харчових продуктів. Традиційні і сучасні системи харчування. Дієтичне харчування. Негативні наслідки незбалансованого харчування. Харчові добавки. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях.	**Учні:** *називають:* — основні складові оздоровчих систем; — види спорту, які розвивають фізичні якості людини; — 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;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		_____ • Відпрацювання навичок першої допомоги у разі харчових отруєнь і кишкових інфекцій.	— принципи харчування для здоров'я; — небезпеку незбалансованого харчування; — необхідність консультування щодо вживання харчових добавок; *уміють* надавати першу допомогу у разі харчових отруєнь і кишкових інфекцій; *дотримуються правил:* — харчування для здоров'я; — обробки і зберігання харчових продуктів.
	5	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я**	
		Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток особистості. Формування самосвідомості у підлітковому віці. Складові духовного розвитку особистості. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Піраміда потреб. Планування майбутнього. **Краса і здоров'я** Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. **Уміння вчитися** Складові уміння вчитися. Важливість налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги. _____ • Відпрацювання алгоритму постановки й досягнення мети. • Моделювання прийомів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги, підготовки до контрольної роботи (іспитів). • Вправи на розвиток пам'яті та уваги.	**Учні:** *називають:* — стадії та 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 запам'ятовування; — складати карти пам'яті; *демонструють* налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.
	15	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**	
	5	**Тема 1. Соціальне благополуччя** Соціальні аспекти статевого дозрівання. Спілкування хлопців і дівчат. Принципи рівноправного спілкування. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків. Психологічні та соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності. Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ). Віктимна поведінка. Кримінальна відповідальність за злочини сексуального характеру. _____ • Відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску.	**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.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	10	**Тема 2. Безпека в побуті й навколишньому середовищі** **Безпека на дорозі** Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані. **Екологічна безпека** Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. **Соціальна безпека** Правова відповідальність і закони України. Права, обов'язки і правова відповідальність неповнолітніх. Види правопорушень. Поведінка підлітків у разі затримання міліцією. Захист від кримінальних небезпек. Поняття і межі допустимої самооборони. Основи самозахисту. Протидія торгівлі людьми. Дитяча безпритульність і бездоглядність. Небезпека залучення до деструктивних соціальних угруповань. Загроза тероризму. **Інформаційна безпека** Вплив засобів масової інформації на здоров'я і поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет. _____ • Визначення пріоритетів у дорожньому русі. • Відпрацювання навичок відмови від небезпечних пропозицій, пов'язаних з мотоциклами, • Відпрацювання уміння уникати нападу, пограбування, залучення до деструктивних соціальних угруповань.	**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 разі 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 у разі затримання правоохоронними органами; — критично аналізувати повідомлення засобів масової інформації; *дотримуються:* — правил дорожньої безпеки; — правил безпеки під час користування комп'ютером, Інтернетом.

9 клас *(35 годин, 4 години — резервний час)*			
№ пор.	**К-сть годин**	**Зміст навчального матеріалу**	**Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів**
	3	**Розділ 1. Здоров'я людини**	
		Життя як феномен. Здоров'я як атрибут людського життя. Рівні здоров'я. Дотримання здорового способу життя. Сфери життя людини. Планування життя. Життєве кредо. Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я. Чинники, що впливають на показники здоров'я населення. _____ • Самооцінка рівня здоров'я. • Визначення цілей та розробка планів у різних сферах життя. • Формулювання життєвого кредо.	**Учні:** *називають:* — чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; — чинники впливу на здоров'я; *наводять приклади:* — довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; — холістичного підходу до здоров'я; *розпізнають* ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; *пояснюють:* — необхідність планування життя; — взаємозв'язок різних складових здоров'я; — вплив способу життя на здоров'я; *уміють:* — оцінювати рівень свого здоров'я; — аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя; *демонструють* високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив.
	6	**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**	
		Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я Взаємозв'язок принципів особистої гігієни, адекватного харчування, рухової активності, повноцінного відпочинку. Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Харчування для здоров'я. Характеристика поживних речовин. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. **Моніторинг здоров'я** Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я. _____ • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.	**Учні:** *називають:* — індикатори фізичної форми; — чинники розвитку фізичного здоров'я; *наводять приклади:* — популярних видів рухової активності; — аеробної та анаеробної активності; — гігієнічних процедур; *пояснюють:* — переваги здорового способу життя; — значення сну в юнацькому віці; — вплив рухової активності на здоров'я; *уміють:* — визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; — здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; *дотримуються правил* особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності.

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	12	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я**	
		Самореалізація особистості Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація. **Емоційне благополуччя** Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю. **Уміння вчитися** Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. **Самовиховання характеру** Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру. _____ • Самооцінка характеру. Проект самовиховання. • Визначення індивідуального стилю навчання. • Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до іспитів. • Виявлення професійних схильностей. • Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації». _____ Екскурсія до Центру зайнятості населення.	**Учні:** *називають:* — складові самореалізації і життєвого самовизначення; — критерії професійного самовизначення; — умови ефективного навчання; — етапи морального розвитку особистості; *наводять приклади:* — різних професій; — чинників впливу на самооцінку людини; — рис характеру за категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці; *розпізнають* ознаки активного і пасивного навчання; *пояснюють:* — необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; — значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; — роль емоцій в житті людини; — процес сприйняття і засвоєння інформації; — переваги активного стилю навчання; — залежність формування характеру від різних чинників; — значення моральних цінностей у формуванні характеру; *уміють:* — застосовувати прийоми самоконтролю; — визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; — аналізувати свої життєві цінності; — визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; — складати план удосконалення характеру.
	10	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**	
	6	**Тема 1. Соціальне благополуччя** **Соціальна компетентність** Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими та однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя. **Репродуктивне здоров'я молоді** Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.	**Учні:** *називають:* — ознаки міцної родини; — чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; — шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; — три стадії ВІЛ-інфекції; — методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; — основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; — принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; *наводять* приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків;

№ пор.	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
		ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людині. Умови і шляхи інфікування ВІЛ. Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С. Епідемія ВІЛ-інфекції/СНІДу: загроза людству. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу. Значення моральних цінностей для профілактики ВІЛ-інфікування і протидії дискримінації ВІЛ-позитивних людей. _____ • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. • Відпрацювання навичок поширення достовірної інформації про ВІЛ-інфекцію/СНІД у своєму середовищі.	*пояснюють:* — роль родини у задоволені потреб людини; — вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; — значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; *уміють:* — ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; — оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; — надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; — протидіяти стигмі та дискримінації.
	4	**Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки** Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки. Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку. _____ • Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні.	**Учні:** *називають:* — рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; — основні пріоритети і сфери національної безпеки України; — сфери національної безпеки; — глобальні загрози, породжені діяльністю людини; *наводять* приклади чинників впливу на рівень суспільної безпеки; *розпізнають* позитивні й негативні наслідки технічного прогресу; *пояснюють:* — роль безпеки в ієрархії потреб; — взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки; — необхідність контролювати розвиток людства; — зміст поняття «сталий розвиток» людства; — значення принципу «Мислити глобально, діяти локально»; *уміють* оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; *демонструють* відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості.

3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу

Забезпечення тренінгового курсу складається з:
1. навчальної програми (це видання);
2. посібника для вчителя;
3. практикуму для учнів (роздатки);
4. PowerPoint-презентації до кожного уроку-тренінгу;
5. відеоматеріалів до кожного уроку-тренінгу.

3.3. Принципи та методи навчання

Головним принципом навчання за цим курсом є зосередження на розвитку потенціалу та позитиві. При цьому використовується методика, яка у світі має назву ООЖН (освіта на основі набуття життєвих навичок) і реалізує компетентісний підхід до навчання.

Світовий і вітчизняний досвід доводить, що саме ООЖН, на відміну від класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невиправдано ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. ООЖН також сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії та співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвиненої особистості.

В основі цієї методики — набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички [3, 5, 6] — це соціально-психологічні компетентності, які дають змогу людині успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін, підтримуючи належний рівень здоров'я. Прикладами важливих для здоров'я життєвих навичок є: адекватна самооцінка, толерантність, самоконтроль, уміння розуміти й задовольняти власні потреби з урахуванням потреб інших людей, налаштовуватися на успіх, переживати невдачі та протидіяти стресам, розвиток дружніх стосунків, ефективне спілкування, емпатія, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, критичне мислення та прийняття рішень, запобігання і протидія дискримінації.

Тренінг [5] як метод навчання реалізує принцип співробітництва і розвивального навчання [1, 2]. Він забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов. Тренінги дуже подобаються молоді, підвищують авторитет педагога, забезпечують фізичне і психологічне розвантаження, поліпшують психологічний клімат у молодіжному середовищі. В основі тренінгу — інтерактивні методи, які дають можливість залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними. До найпоширеніших інтерактивних методів належать: колективне обговорення; аналіз історій і ситуацій; мозковий штурм; рольові ігри; дебати; опитування думок тощо.

Проведення занять у формі тренінгу потребує спеціальної підготовки педагогів, а також дотримання певних умов щодо організації простору в приміщенні, кількості учасників, структури тренінгу тощо [5, 6].

3.4. Види, процедури та критерії оцінювання

Упровадження тренінгового курсу передбачає три види оцінювання: поточне мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів, оцінювання умов упровадження курсу в навчальних закладах та оцінювання ефективності впливу програми.

1. *Поточне оцінювання* навчальних досягнень учнів здійснюють безпосередньо на уроках-тренінгах. Для оцінювання знань і ставлень використовують відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. *Оцінювання умов упровадження* на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним оцінним листом.

3. *Оцінювання ефективності впливу програми*. Цей вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного та конфіденційного анкетування за спеціальною процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» [5].

3.5. Підготовка педагогів

Педагогам бажано пройти спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах. Така підготовка здійснюється, починаючи з 2005 року, на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти. В результаті навчання на семінарах-тренінгах педагог:

отримає знання про:

- концепцію превентивної освіти на основі розвитку життєвих навичок (ООЖН);
- програму та зміст тренінгового курсу «Вчимося жити разом»;
- особливості навчання дітей і дорослих;
- інтерактивні методи та особливості їх застосування;
- опорні плани проведення тренінгів для учнів;
- методи та процедури оцінювання на тренінгу вчителів.

навчиться:

- чітко формулювати цілі тренінгу та його складових частин;
- враховувати потреби та очікування учасників;
- дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів;
- забезпечувати демократичну дисципліну;
- робити презентації;
- організовувати активне обговорення;
- організовувати відпрацювання практичних умінь;
- організовувати зворотний зв'язок.

сформує уявлення:

- як подолати страх і хвилювання;
- як підтримувати доброзичливу атмосферу на тренінгу;
- як реагувати на важких учасників.

3.6. Умови ефективного впровадження

Упровадження тренінгового курсу для початкової школи здійснюється в рамках чинної навчальної програми з предмета «Основи здоров'я».

Ознаки відповідності умов упровадження критеріям ефективного навчання є такі:

1. у навчальному закладі видано наказ директора про включення тренінгового курсу до навчального плану;
2. тренінги проводить педагог, який має сертифікат встановленого зразка про проходження спеціальної підготовки для проведення занять за програмою;
3. виділено приміщення, що дає змогу проводити заняття у формі тренінгу;
4. тренер використовує інтерактивні методи навчання;
5. проведено педагогічну раду для демонстрації ефективності цієї методики навчання та здійснення профілактики на робочих місцях;
6. у навчальному закладі організовано позакласні акції, що підвищують прихильність дітей до здорового способу життя;
7. у навчальному закладі діють чіткі правила про заборону куріння, агресивної поведінки, вживання алкогольних напоїв та інших психоактивних речовин;
8. здійснювалося анкетування учнів за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» для оцінювання ефективності програми.

3.7. Міжпредметні зв'язки

Програма має безпосередній зв'язок із предметом «Основи здоров'я».

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. — К.: Либідь, 2003.
2. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: Навч.-метод. посіб. — Ізмаїл, 2006.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. — К., 2004.
4. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — СПб.: Питер, 2002.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посіб. для вчителя. — К.: Алатон, 2005.
6. Comprehensive School Health Education — Suggested Guidelines for Action / UNESCO/ WHO / UNICEF. — Geneva, 1992.

Воронцова Тетяна Володимирівна
Пономаренко Володимир Степанович
Хомич Олена Леонідівна
Гарбузюк Ірина Вікторівна
Стаднік Наталія Володимирівна
Онищенко Володимир Володимирович

ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Редагування *Г. Кравченко*
Обкладинка *О. Курило*
Комп'ютерна верстка *Ю. Мирончик*
Коректор *І. Шатунова*

Формат 60*84/8.
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 3,36. Обл.-вид. арк. 3,3.
Тираж 1800 прим.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців
№ 4110 від 13.07.2011.
Віддруковано з готових діапозитивів.

Віддруковано з готових діапозитивів
ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ»
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, буд. 50-А, оф. 113.