

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Рівненського ліцею 11

_____ Л.О. Синяк

" ____ " _____ 2024

Індивідуальний навчальний план
для учнів 8-Б,В класів (НУШ),
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,
екстернат)
на 2024-2025 навчальний рік

Предмет вивчення: Здоров'я, безпека та добробут 8 клас

Рекомендований підручник:

http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD/8_class_pilot

Навчальна програма: план складено згідно модельної навчальної програми "ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 7-9 класи (інтегрований курс)" для закладів загальної середньої освіти

Рекомендоване навантаження: I семестр – 1 годин, II семестр – 1 годин

Терміни написання підсумкових семестрових робіт:

I семестр 02.12.2024 – 19.12.2024

II семестр 05.05.2025 – 29.05.2025

Очікувані результати навчання	Зміст навчального матеріалу
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ	
– демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі – користується попередженнями та інструкціями про небезпеку – визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку	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. Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію.

<p>ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей – ідентифікує способи можливості надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації – розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження – вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту – володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів</p>	<p>Ризики воєнного часу Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях. Дії під час обстрілів, бомбардувань, хімічної та радіаційної небезпеки. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Алгоритм порятунку людей, з-під завалів, із зони пожежі. Взаємодія з рятувальними службами. Невідкладна домедична допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.</p>
--	---

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

<p>– вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту – застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій – оцінює вартість витрат на формування (підтримку) здоров'я і порівнює їх із витратами на лікування і реабілітацію</p>	<p>На порозі дорослого життя Розвиток людини. Ознаки фізичної, психічної і соціальної зрілості. Соціальні ролі і життєві навички. Оздоровчі системи Користь для здоров'я від вживання здорової їжі та щоденної фізичної активності. Поняття про оздоровчі системи та їх складові. Витрати ресурсів на власне здоров'я.</p>
---	--

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

<p>– активно шукає, порівнює і зіставляє різні</p>	<p>Харчування і здоров'я Традиційні і сучасні системи</p>
--	--

<p>джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту</p> <ul style="list-style-type: none"> – обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення 	<p>харчування. Принципи здорового харчування. Наслідки незбалансованого харчування. Небезпека модних дієт. Харчові добавки. Безпека харчування Вибір харчових продуктів. Симптоми харчового отруєння. Отруйні рослини і гриби. Профілактика харчових отруєнь. Перша допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях. Безпека харчування в похідних умовах, під час воєнного стану.</p>
<p>РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – Встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці – аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку – оцінює свої сильні (зокрема талант, здібності) та слабкі сторони, використовує власний навчальний потенціал без шкоди для здоров'я – використовує свій і чужий позитивний Досвід 	<p>Становлення особистості Біосоціальний характер особистості. Розвиток самосвідомості у підлітковому віці. Формування системи цінностей. Моральний розвиток особистості. Планування майбутнього. Краса і здоров'я Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я. Вплив ставлення людей до себе на їх самооцінку і здоров'я. Повага до себе та інших. Уміння вчитися Складові уміння вчитися. Налаштування на успіх. Бар'єри ефективного навчання. Розвиток логічного та образного мислення. Принципи запам'ятовування. Взаємодія із програмами штучного інтелекту для ефективного навчання.</p>

РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я

– визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо)

– вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту

– вибирає рішення з позиції їх впливу на формування безпеки, здоров'я і добробуту

– моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку

– визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки

– обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення

Соціальні аспекти статевого дозрівання

Спілкування хлопців і дівчат.

Принципи

рівноправного спілкування. Фізичні, психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.

Протидія

виявам тиску, неповаги і приниження щодо себе

та інших осіб. Кримінальна відповідальність за

злочини сексуального характеру.

Правова відповідальність і закони України

Права, обов'язки і правова відповідальність

неповнолітніх. Види правопорушень.

Поведінка

підлітків у разі затримання поліцією.

Захист від кримінальних небезпек.

Самооборона та її межі. 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.

Небезпечні ризики приналежності до деяких

онлайн-спільнот. Безпека особистих даних в

цифровому середовищі. Вигоди і ризики онлайн-

покупок.

РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ

Екологічна безпека довкілля

– критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання

– планує витрати родини (свої) для підтримання здоров'я, безпеки і добробуту

– ощадно використовує ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту і переробки

– визначає мотивацію власної діяльності, формулює мету і цілі діяльності

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.

Культура споживання

Екологічна культура споживання. Потреби і ресурси. Раціональне використання ресурсів.

Підтримка місцевих виробників. Роль реклами в культурі споживання. Повторне використання, ремонт і переробка. Надмірне споживання, його критична оцінка.

Розвиток соціальної підтримки та співпраці

Значення соціальних зв'язків для досягнення добробуту. Співпраця та комунікація у групах і колективах. Соціальні мережі та їх роль у співпраці, волонтерському русі. Співпраця на міжнародному рівні.