

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Рівненського ліцею №11

\_\_\_\_\_ Л.О. Синяк

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Індивідуальний навчальний план  
для учнів 5-х класів,  
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,  
екстернат)  
на 2023 – 2024 навчальний рік**

**Предмет вивчення:** Здоров'я, безпека та добробут 5 клас

**Рекомендований підручник:**

<https://pidruchnyk.com.ua/1707-zdorovia-bezpeka-ta-dobrobut-voroncova-5-klas.html>

**Навчальна програма:** план складено згідно модельної навчальної програми «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти

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

**Терміни написання підсумкових семестрових контрольних робіт:**

I семестр 11.12.2023 – 22.12.2023

Очікувані результати навчання	Зміст навчального матеріалу
<b>ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя</li><li>– Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.</li></ul>	<b>Здоров'я і здоровий спосіб життя.</b> Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо).</li> <li>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях</li> <li>- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію</li> <li>- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.</li> <li>- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.</li> <li>- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.</li> <li>- Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього</li> </ul>	<p>Джерела інформації про здоров'я.</p> <p><b>Принципи безпечної життєдіяльності.</b> Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.</p> <p><b>Добробут</b></p> <p>Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, доброчинність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі.</p> <p>Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Тема 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі.</li> <li>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.</li> </ul>	<p><b>Правила для пішохода.</b></p> <p>Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка.</p> <p>Перехід багатосмугової дороги.</p> <p>Засоби безпеки пішохода.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях
- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб
- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо)
- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження
- Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.
- Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.

Зважені рішення щодо переходу дороги.

### **Безпека на зупинках громадського транспорту.**

Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями.

### **Безпека у громадському транспорті.**

Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї.

Поїздки у переповненому транспорті.

Безпека у метрополітені.

**Засоби безпеки у транспорті.** Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП.

Безпечні положення при аварії в

	<p>громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------

--	--

## Тема2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.</li> <li>- Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.</li> <li>- Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.</li> <li>- Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.</li> </ul>	<p><b>Мотивація до навчання.</b> Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.</p> <p><b>Керування часом.</b> Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації.</li> <li>- Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач. Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети .</li> <li>- Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього .</li> <li>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.</li> <li>- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.</li> </ul>	<p>Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.</p> <p><b>Умови успішного навчання.</b></p> <p>Освітній простір школяра.</p> <p>Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять.</p> <p>Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.</p> <p><b>Вчимося вчитися.</b></p> <p>Типи сприйняття інформації.</p> <p>Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування.</p> <p>Підготовка до контрольної.</p> <p>Навчальний поступ.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Тема 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

<p>Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.</li> <li>- Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт,</li> </ul>	<p><b>Рухова активність.</b></p> <p>Види рухової активності.</p> <p>Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби .</li> <li>- Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.</li> <li>- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</li> </ul>	<p><b>Корисний відпочинок.</b> Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я.</p> <p><b>Профілактика «шкільних» хвороб.</b> Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.</p> <p><b>Профілактика інфекційних захворювань.</b> Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.</p>
<p><b>Тема4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я</b></p>	

- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.
  - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби
  - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності .
  - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту.
- Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо).
- Вирізняє ознаки добродійності виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги.
  - Пояснює значення волонтерства.
  - Виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі).
  - Поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами.

### **Ми – особливі.**

Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.

### **Культура почуттів.**

Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.

### **Бути людиною.**

Людяність і співчуття. Добродійність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорсткому поводженню з тваринами. Джерела допомоги для тварин.

## **Тема 5. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я**

- Демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі
  - Бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна
  - Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
  - Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту
  - Застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації
  - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.
- Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування
- Виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу

## **Суспільні норми**

Для чого потрібні правила.

Закони і моральні норми.

Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві.

## **Умови ефективного**

**спілкування.** Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування. Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.

## **Як відстояти себе.**

Стилі спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні.

Переваги упевненої поведінки.

## **Спілкування з дорослими.**

Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.

## **Спілкування з однолітками.**

Дружба в житті людини.

Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському

	середовищі.
--	-------------

--	--

## Тема 6. БЕЗПЕКА В ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.</li> <li>- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.</li> <li>- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження</li> <li>- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.</li> <li>- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я .</li> <li>- Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й</li> </ul>	<p><b>Профілактика пожеж .</b> Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.</p> <p><b>Дії під час пожежі.</b> Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.</p> <p><b>Безпека вдома.</b> Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

користь для здоров'я, безпеки й добробуту.

- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.

### **Безпека надворі.**

Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).

### **Стихійні лиха.**

Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку.

### **Відпочинок на природі.**

Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару.

## **Тема 7. РАЦІОНАЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ РЕСУРСІВ**

- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.

### **Земля – наш спільний дім.**

Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля

<ul style="list-style-type: none"><li>- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.</li><li>- Аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів</li><li>- Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.</li><li>- Обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів.</li></ul> <p>Відбирає ресурси для повторної переробки.</p>	<p>для життя і здоров'я людини.</p> <p>Способи збереження природного середовища.</p> <p><b>Культура споживання.</b></p> <p>Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача.</p> <p>Повторне використання.</p> <p>Сортування та утилізація відходів.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------