

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Рівненського ліцею

_____ Л.О. Синяк

«___» _____ 2023 р.

**Індивідуальний навчальний план
для учнів 6-х класів,
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,
екстернат)
на 2023 – 2024 навчальний рік**

Предмет вивчення: Здоров'я, безпека та добробут 6 клас

Рекомендований підручник:

<https://pidruchnyk.com.ua/2644-zdorovia-6-klas-vorontsova-2023.html>

Навчальна програма: план складено згідно модельної навчальної програми «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 12.07.2021 № 795

Рекомендоване навантаження: II семестр – 1 годин

Терміни написання підсумкових семестрових контрольних робіт:

II семестр 20.05.2024 – 31.05.2024

Очікувані результати навчання	Зміст навчального матеріалу
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ	
<ul style="list-style-type: none">– Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.– Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.– Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.	<p>Життя і здоров'я людини.</p> <p>Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.</p> <p>Безпека і ризики.</p>

- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини.
- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Передбачає вплив на здоров'я, безпеку й добробут неналежного використання цифрових пристроїв.
- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.
- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.
- Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту
- Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.
- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й

Ознаки безпеки і небезпеки.
Ризики.

Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій
Виправдані і невинуваті ризики. Оцінка ризиків у щоденному житті.

Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях.

Навколишнє середовище.

Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек.
Захист особистого майна.

Природа і здоров'я.

Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища.
Акліматизація. Погодні умови і одяг.

Технічний прогрес і здоров'я.

Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на

потреби	здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь.
ТЕМА 1. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я	
<ul style="list-style-type: none"> – Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. – Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. – Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. – Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. <p>Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту. 	<p>Харчування і здоров'я.</p> <p>Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків.</p> <p>Збалансоване харчування.</p> <p>Як формуються харчові звички.</p> <p>Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.</p> <p>Наслідки неправильного харчування.</p> <p>Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя - Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби. - Вміє обирати продукти й товари за показниками якості, термінів придатності, складу. - Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів. 	<p>харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Особиста гігієна.</p> <p>Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.</p> <p>Профілактика інфекційних захворювань</p> <p>Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення.</p>
--	--

<p>ТЕМА 2. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми. - Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання. 	<p>Розвиток підлітка.</p> <p>Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.</p>

- Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей.
- Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб
- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.
- Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).
- Оцінює надійність різних джерел інформації
(ЗМІ, реклама, соцмережі тощо)
- Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсяк- денної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту.
- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.
- Аналізує причини вибору нездорової поведінки.
- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.
- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди

Самооцінка і здоров'я.

Поняття самооцінки.

Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини.

Формування адекватної самооцінки.

Ухвалення рішень.

Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень.

Рішення, важливі для здоров'я.

Протидія соціальному тиску.

Позитивні й негативні впливи засобів інформації. Вплив реклами на рішення людини.

Рекламні хитрощі і маніпуляції.

Соціальна і комерційна реклами.

Рекламні стратегії тютюнових і алкогольних компаній.

Звички і здоров'я.

Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку.

власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.

- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.
- Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.

Виявляє наполегливість у досягненні мети.

Тютюн і здоров'я.

Міфи і факти про тютюн.

Негайні наслідки куріння.

Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.

Небезпека алкоголю і наркотиків.

Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання

ТЕМА 4. СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

- Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту.
- Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.
- Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами.

Спілкування і здоров'я.

Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стили спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і

- Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування.
- Досліджує та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу.
- Прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі.
- Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу.
- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.
- Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).

Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.

- Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту.
- Ідентифікує причини й наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях.
- Моделює ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів.

наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір.

Навички ефективного спілкування. Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного

<ul style="list-style-type: none"> - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Розуміє взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності. <p>Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку.</p>	
ТЕМА 5. БЕЗПЕКА У ПОБУТІ І ДОВКІЛЛІ	
<ul style="list-style-type: none"> - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. - Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна. - Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. - Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я 	<p>Безпека оселі.</p> <p>Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії.</p> <p>Пожежна безпека оселі.</p> <p>Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку.</p>

й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо).

- Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання.
- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.
- Ухвалює рішення щодо надання самопомогі й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб
- Моделює послідовність дій у небезпечних

Поведінка під час

пожежі. Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії.

Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.

Аварії на підприємствах. Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення **Безпека**

велосипедиста. Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.

Дорожня безпека

велосипедиста. Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і виконання маневрів на велосипеді.

	<p>Джерела допомоги.</p> <p>Правила взаємодії з рятувальниками.</p> <p>Допомога потерпілим.</p> <p>Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки.</p>
--	---

ТЕМА 6. ДОБРОБУТ

<ul style="list-style-type: none"> - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього. - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Виконує різні ролі в груповій роботі. - Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). - Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку. - Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима. <p>Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів.</p>	<p>Фінансова грамотність.</p> <p>Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.</p> <p>Підприємливість і волонтерство. Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності.</p> <p>Доброчинність і волонтерство.</p>
---	---

