

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Рівненського ліцею №11

\_\_\_\_\_ Л.О. Сняк

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Індивідуальний навчальний план  
для учнів 8-х класів,  
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,  
екстернат)  
на 2023 – 2024 навчальний рік**

**Предмет вивчення:** основи здоров'я 8 клас

**Рекомендований підручник:**

**<https://pidruchnyk.com.ua/877-osnovy-zdorovyua-8-klas-beh-2016-nova-programa.html>**

**Навчальна програма:** план складено згідно навчальної програми «Основи здоров'я 6-9 класи» для закладів загальної середньої освіти, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

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

**Терміни написання підсумкових семестрових контрольних робіт:**

I семестр 11.12.2023 – 22.12.2023

II семестр 20.05.2024 – 31.05.2024

Очікувані результати навчання	Зміст навчального матеріалу
<b>Тема1. Безпека і здоров'я людини</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> Учні: <i>називають:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- складові та ознаки фізіологічної, психологічної та соціальної зрілості;</li><li>- ознаки надзвичайних ситуацій;</li><li>- види і рівні надзвичайних ситуацій;</li></ul>	<b>Надзвичайні ситуації</b> Класифікація надзвичайних ситуацій. Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Основні положення законодавства України щодо порятунку і

- права і обов'язки людини при надзвичайних ситуаціях та в період ліквідації їх наслідків; *наводять приклади:*

- соціальних ролей, які люди виконують упродовж життя;

- надзвичайних ситуацій природного,

техногенного і соціального походження;

*розпізнають:*

- ознаки надзвичайних ситуацій;

- ступені термічних опіків;

- ситуації, в яких треба надати першу допомогу; *пояснюють:*

- роль життєвих навичок для адаптації людей у сучасному світі

***Діяльнісний компонент*** Учні:

- *уміють:* оцінювати рівень ризику у надзвичайних ситуаціях;

- виконувати найпростіші рятувальні роботи; - користуватися засобами індивідуального

захисту і рятувальним спорядженням;

- визначати стан потерпілого;

- виконувати алгоритм рятування людей на пожежі та алгоритм надання першої допомоги потерпілому; *дотримуються*

*правил:*

- евакуації із небезпечної зони;

захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію.

Визначення стану потерпілого.

Перша допомога при

надзвичайних ситуаціях.

Алгоритм рятування людей під час пожежі.

---

### **Ризики воєнного часу.**

Захист життя і здоров'я в зоні бойових дій, на окупованих і де окупованих територіях.

Захист під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття.

Як діяти під завалами.

Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій.

Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки.

Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях.

**Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів**

Види й ознаки

вибухонебезпечних предметів

- особистої безпеки під час надання першої допомоги

***Ціннісний компонент Учні:***

*демонструють:*

- особисту відповідальність за своє життя і здоров'я;  
взаємодопомогу, готовність грамотно діяти у надзвичайних ситуаціях

Ідентифікація загроз: міни (протипіхотні, протитранспортні), боєприпаси (що не вибухнули), детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої.

Ознаки небезпечних територій  
Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міни» та інші).

Правила поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів, якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Небезпека самостійного маркування вибухонебезпечного предмета у безпосередньої близькості від нього

Взаємодія з рятувальними службами.

**Невідкладна домедична допомога** Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах. Серцево-легенева реанімація.

	<p>Алгоритм рятування людей під час пожежі. Невідкладна домедична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.</p> <p><b>Психологічна самодопомога</b></p> <p>Дозрівання мозку та емоції. Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях. Травматичний стрес та ПТСР. Керування емоціями. Техніки самодопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення. Медитація. Аутотренінг. Робота зі страхами і тривожними думками.</p>
<p><b>Тема 2. Фізична складова здоров'я</b></p>	
<p><i>Знаннєвий компонент</i> Учні: <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основні складові оздоровчих систем;</li> </ul>	<p><b>Оздоровчі системи</b> Поняття про оздоровчі системи та їх складові.</p> <p><b>Безпека харчування</b></p>

- 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

### ***Діяльнісний компонент***

*Учні:*

*пояснюють:*

- як формуються харчові звички;

- принципи харчування для здоров'я;

- небезпеку незбалансованого харчування; - необхідність консультування щодо вживання харчових добавок;

*уміють* надавати першу допомогу при харчових отруєннях і кишкових інфекціях;

*дотримуються правил:*

- харчування для здоров'я;

- обробки і зберігання харчових

продуктів. ***Ціннісний компонент*** *Учні:*

*називають:*

- види спорту, які розвивають фізичні якості людини;

наслідки незбалансованого харчування.

Вибір харчових продуктів.

Традиційні і сучасні системи

харчування. Профілактика

захворювань незбалансованого

харчування. Харчові добавки.

Симптоми харчового отруєння.

Отруйні рослини і гриби.

Профілактика харчових отруєнь.

Перша допомога при харчових

отруєннях та кишкових

інфекціях. Безпека харчування в

умовах ситуацій воєнного стану.

### Тема 3. Психічна і духовна складові здоров'я

#### **Знаннєвий компонент** Учні:

називають:

- стадії і завдання психосоціального розвитку особистості;

складові свого духовного розвитку;

- структуру потреб людини;

- ознаки зовнішньої та внутрішньої краси;

- чинники, що сприяють і перешкоджають

розвитку інтелекту; *наводять*

*приклади:*

- фізіологічних, соціальних і духовних потреб;

- можливих небезпечних наслідків пластичної хірургії, пірсингу і татуювання;

- принципів ефективного запам'ятовування, концентрації уваги;

**Діяльнісний компонент** Учні: *розпізнають*

рекламні стратегії, пов'язані з індустрією моди; *уміють:*

- користуватися прийомами ефективного читання і

запам'ятовування;

- складати карти пам'яті;

#### **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.

#### **На порозі дорослого життя.**

Фізіологічна, психологічна та соціальна зрілість.

#### **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.

<p><i>демонструють</i> налаштованість на успіх, наполегливість у досягненні мети.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> Учні: <i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біосоціальний характер формування особистості;</li> <li>- значення духовних потреб;</li> </ul> <p>необхідність планувати своє майбутнє</p>	<p>Принципи запам'ятовування. Розвиток пам'яті та уваги.</p>
<p><b>Тема 4 . Соціальна складова здоров'я</b></p>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b> Учні: <i>називають</i> шляхи інфікування ВІЛ та ІПСШ та методи захисту; <i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висловлення почуттів дружби, приязні, кохання;</li> <li>- бактеріальних та вірусних ІПСШ</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b> Учні: <i>розпізнають</i> ситуації, що загрожують сексуальним насиллям;</p> <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вплив психоактивних речовин на розвиток репродуктивної системи підлітків;</li> <li>- причини утримання від ранніх статевих стосунків;</li> </ul>	<p><b>Соціальне благополуччя</b></p> <p>Соціальні аспекти статевого дозрівання.</p> <p>Спілкування хлопців і дівчат.</p> <p>Принципи рівноправного спілкування.</p> <p>Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків.</p> <p>Психологічні і соціальні наслідки ранніх статевих стосунків, підліткової вагітності.</p> <p>Небезпека інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та методи захисту від інфікування.</p>

<p>уміють відмовлятися від небезпечних пропозицій; дотримуються правил рівноправного і не насильницького спілкування між статями</p>	<p>Кримінальна за злочини відповідальність ни сексуального характеру</p>
<p><b>Ціннісний компонент</b> Учні: пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фізіологічні та соціально-психологічні наслідки ранніх статевих стосунків та штучного переривання вагітності</li> </ul> <p><b>Знаннєвий компонент</b> Учні: називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основні групи факторів ризику, що викликають дорожню аварійність;</li> <li>- заходи безпеки для мотоциклістів і пасажирів мотоцикла;</li> <li>- функції правоохоронних органів України щодо збереження життя і здоров'я громадян;</li> <li>- права, обов'язки і відповідальність за правопорушення для різних вікових груп; <i>наводять приклади:</i></li> <li>- зниження дії чинників ризику дорожньої аварійності;</li> <li>- чинників техногенного впливу на довкілля;</li> <li>- способів очищення і доочищення питної води; - небезпечних ситуацій,</li> </ul>	<p><b>Безпека в побуті й навколишньому середовищі</b></p> <p><b>Безпека на дорозі</b></p> <p>Організація дорожнього руху. Модель безпечного дорожнього середовища («трикутник безпеки»). Правила дорожнього руху. Регулювання дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі.</p> <p>Мотоцикл і безпека. Правила для мотоциклістів та пасажирів мотоцикла. Небезпека керування транспортним засобом у нетверезому стані</p> <p><b>Екологічна безпека</b></p> <p>Забруднення навколишнього середовища і здоров'я. Питна вода і здоров'я. Небезпека купання у забруднених водоймах.</p> <p>Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я.</p> <p>Вплив транспорту на навколишнє середовище та</p>

пов'язаних із торгівлею людьми, залученням до деструктивних

соціальних угруповань, виявами тероризму

**Діяльнісний компонент** Учні:

*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 безпеки 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 при затриманні правоохоронними органами; - критично аналізувати

здоров'я. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я. Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище. Хімічне, біологічне, радіологічне забруднення, пов'язане з НС

техногенного та соціального походження. Класифікація

небезпечних хімічних речовин

### **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. 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

<p>повідомлення засобів масової інформації; <i>дотримуються:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правил дорожньої безпеки;</li><li>- правил безпеки при користуванні комп'ютером, Інтернетом</li></ul> <p><b><i>Ціннісний компонент</i></b> Учні: <i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дії, вчинені у межах допустимої самооборони та з перевищенням цих меж;</li></ul> <p><i>пояснюють:</i></p> <p>вплив чинників екологічної, соціальної інформаційної небезпеки на здоров'я</p>	<p>поведінку людей. Комп'ютерна безпека. Безпека у мережі Інтернет.</p>
---	---