

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Рівненського ліцею №11

_____ Л.О. Сияк

« ____ » _____ 2023 р.

**Індивідуальний навчальний план
для учнів 9-х класів,
які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання (сімейна,
екстернат)
на 2023 – 2024 навчальний рік**

Предмет вивчення: основи здоров'я 9 клас

Рекомендований підручник:

<https://pidruchnyk.com.ua/1021-zdorovya-beh-9-klas-2017.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
Тема1. Безпека і здоров'я людини	
<p>Знаннєвий компонент Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- чинники підтримання мотивації до здорового способу життя;- чинники впливу на здоров'я; <i>наводять приклади:</i>- довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя;	<p>Захист життя і здоров'я у воєнний час.</p> <p>Захист життя під час обстрілів, бомбардувань. Шляхи і правила евакуації. Вибір надійного укриття. Як діяти під завалами. Види техногенних аварій, які виникли внаслідок воєнних дій.</p>

- холістичного підходу до здоров'я

Діяльнісний компонент Учні: розпізнають

ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів;

демонструють високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив

Ціннісний компонент Учні:

пояснюють:

- необхідність планування життя;
- взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я;
уміють:

- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя.

Знаннєвий компонент 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; *пояснюють:*

- роль безпеки в ієрархії потреб;

Дії під час хімічної та радіаційної небезпеки. Контакти з озброєними людьми на окупованих територіях.

Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів

Види й ознаки

вибухонебезпечних предметів

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.

- взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки;
- необхідність контролювати розвиток людства;
- зміст поняття «сталій розвиток» людства; - значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально»

Діяльнісний компонент Учні: розпізнають позитивні й негативні наслідки технічного прогресу;

уміють оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях;

демонструють відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості

Ціннісний компонент Учні: наводять приклади чинників впливу на рівень суспільної безпеки

Невідкладна домедична

допомога Визначення стану потерпілого. Перша допомога у надзвичайних ситуаціях. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах.

Серцево-легенева реанімація.

Алгоритм рятування людей під час пожежі, з-під завалів.

Невідкладна медична допомога при опіках, отруєнні чадним газом.

Психологічна самопомога

Дозрівання мозку та емоції.

Емоційні реакції в гострих стресових ситуаціях.

Травматичний стрес та ПТСР.

Керування емоціями. Техніки самопомоги. Дихальна гімнастика. Нервово-мязова релаксація. Техніки заземлення.

Медитація. Аутотренінг.

Робота зі страхами і тривожними думками.

Дотримання здорового способу життя.

Сучасне уявлення про здоров'я.

Взаємозв'язок фізичної,

психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.

Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.

Сфери життя людини

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 та їх вплив на здоров'я

Розвиток екологічно доцільного

мислення і поведінки, як

складова формування здорового способу життя

Міжнародне екологічне право.

Екологічне законодавство

України. Поняття

інформаційного суспільства та

сталого розвитку

Тема 2. Фізична складова здоров'я

Знаннєвий компонент

Учні: називають:

- індикатори фізичної форми;
- чинники розвитку фізичного здоров'я;

наводять приклади:

популярних видів рухової активності;

- аеробної та анаеробної активності;
- гігієнічних процедур

Діяльнісний компонент

Учні:

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

Ціннісний компонент Учні:

пояснюють:

- переваги здорового способу життя;
- значення сну в юнацькому віці;

вплив рухової активності на здоров'я

Збереження і зміцнення

фізичної складової здоров'я

Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я

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 при різному фізичному навантаженні.

Контроль за масою тіла.

Моніторинг здоров'я

Види моніторингу фізичної складової здоров'я.

Показники фізичного здоров'я

Знаннєвий компонент 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

Діяльнісний компонент

Учні:

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. *розпізнають* ознаки активного і пасивного навчання

Ціннісний компонент Учні:

- *пояснюють:* необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці;
- значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху;

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.

Підготовка до Державної підсумкової атестації

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

<ul style="list-style-type: none"> - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання; - залежність формування характеру від різних чинників; <p>значення моральних цінностей у формуванні характеру.</p>	<p>особистості. Самовиховання характеру</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

Тема 4 . Соціальна складова здоров'я

<p>Знаннєвий компонент Учні: називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; <p>наводять приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків; Діяльнісний компонент Учні: уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; 	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність.</p> <p>Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками.</p> <p>Цінність родини. Чинники міцної родини.</p> <p>Готовність до сімейного життя</p> <p>Репродуктивне здоров'я молоді</p> <p>Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції.</p> <p>Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.</p> <p>Профілактика вроджених вад.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях;
- надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу;
- протидіяти стигмі та дискримінації.

Ціннісний компонент Учні:

пояснюють:

- роль родини у задоволенні потреб людини; вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.

ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства

Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей.

Значення моральних цінностей для

профілактики ІПСШ

Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.