НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
ДЛЯ 6 КЛАСУ
розроблена на основі
модельної навчальної програми «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)»
для закладів загальної середньої освіти
Автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.

2023-2024 навчальний рік

# ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## І. Загальні відомості

Навчальна програма інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» складена на основі Модельної навчальної програми «Здоров’я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)», затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти».

Модельна програма інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» спрямована на досягнення учнями обов’язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти за освітньою галуззю «Соціальна і здоров’язбережувальна»

## ІІ. Мета й завдання інтегрованого курсу

### 1.Мета

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров’я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров’я і безпеки через самоусвідомлення, уміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

### 2.Завдання

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров’я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров’я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров’я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров’я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і оцінює наслідки і ризики;
- виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров’я, безпеки й добробуту

### 3.Вимоги до обов’язкових результатів навчання

Державним стандартом визначено перелік базових знань, які учні мають набути після завершення 9 класу. Навчальна програма для 6 класу спрямована на набуття частини цих знань відповідно до вікових можливостей дітей.

| Базові знання, які набуваються за навчальною програмою ЗБД у 6 класі |
| --- |
| ***Безпека.*** Цінність життя. Безпека особистості. Національна безпека. Глобальна безпека. Безпека і небезпека. Загрози для безпеки. Види небезпек (природна, техногенна, соціальна). Ризики. Рівні ризику. Причини й наслідки небезпечних ситуацій.<br>*Безпека життєдіяльності.* Безпечна поведінка в школі, в побуті, на дорозі, у довкіллі. Безпечний простір (екологічний, фізичний, психологічний та інформаційний). Безпека в цифровому середовищі. Безпечне дозвілля. Безпечне спілкування. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях різного походження. Допомога в разі небезпеки.<br>***Здоров'я.*** Індивідуальне, групове і громадське здоров'я. Чинники впливу на стан здоров'я. Хвороба. Інфекційні і неінфекційні хвороби. Допомога в разі погіршення стану здоров'я. Домедична допомога. Захист здоров'я (профілактика, вакцинація тощо). Складники здоров'я.<br>*Фізичне здоров'я* і фізичний розвиток. Вікові зміни власного організму як ознака дорослішання. Репродуктивне і сексуальне здоров'я. ІПСШ. Культура і сексуальність.<br>*Психічне та емоційне здоров'я.* Розвиток особистості, її психічних процесів. Емоційний інтелект. Особливості поведінки та її наслідки. Ефективне спілкування. Самоконтроль. Булінг і протидія його проявам. Критичне ставлення до інформації.<br>*Соціальне здоров'я.* Соціальні детермінанти здоров'я. Сім'я. Батьківство. Наслідки соціальних впливів на здоров'я, безпеку й добробут (реклама, інформація, гендерні проблеми тощо). Соціально небезпечні хвороби (алкоголізм, наркоманія, туберкульоз, ВІЛ).<br>*Духовне здоров'я.* Духовність. Складники духовності. Моральні й етичні цінності. Життєва самоідентифікація. Сенс життя. Ідеали і світогляд. Взаємозв'язок складників здоров'я. Цілісність здоров'я. Культура здоров'я.<br>***Добробут.*** Суспільний і особистий добробут. Складники добробуту. Якість життя і спосіб життя. Рівень і умови життя.<br>*Уміння вчитися.* Навчальний поступ. Способи засвоєння навчальної інформації. Допоміжні засоби для навчання. Раціональна організація навчання й відпочинку.<br>*Підприємливість.* Можливості й ідеї. Ресурси. Діяльність зі створення цінності для інших. Ініціативність. Ефективна співпраця. Власна діяльність для успішного майбутнього. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, 6 безпеки й добробуту. |

| |
|---|
| *Фінансова грамотність.* Соціальні й економічні можливості й виклики сучасного суспільства. Економіка. Потреби та ресурси. Доходи й витрати. Раціональне використання ресурсів. Фінансове здоров'я і грамотність. *Культура споживання.* Поведінка відповідального споживача. Бережне ставлення до власного майна й недоторканість чужого.<br>*Доброчинність.* Ознаки доброчинності. Гуманність. Чуйність. Допомога іншим. Підтримка людей з особливими потребами. Етичне ставлення до гендерних, расових, національних, статевих, вікових і фізичних відмінностей між людьми. Толерантне ставлення до поглядів і переконань, інтересів та потреб інших. Повага до ідей інших. Повага до живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Спонсорство. Меценатство. Волонтерство в Україні. |

Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів із соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі зазначені в додатку 16 і передбачають, що учень:

- турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;
- виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

| Загальні результати | Конкретні результати | Орієнтири для оцінювання |
|---|---|---|
| *1.Турбота про особисте здоров'я і безпеку, уникання факторів ризику, реагування на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та інших осіб* | | |
| Діє відповідально | демонструє прихильність до безпечних і корисних практик поведінки, які зменшують ризики для життя і здоров'я або запобігають їм | - демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі;<br>- діє за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції;<br>- обґрунтовує |

| | | |
|---|---|---|
| | | необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та громадських місцях |
| Відстоює власні інтереси та інтереси інших осіб | відстоює власні інтереси та інтереси інших осіб, протидіючи проявам тиску, неповаги і приниження | - протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції неповаги щодо себе та інших осіб;<br>- виокремлює інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу;<br>- бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна |
| Надає допомогу | надає першу долікарську допомогу, звертається до необхідних служб відповідно до ситуації; | - моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття;<br>- здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію; |
| *2. Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, прийняття рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту* | | |
| Розпізнає небезпечні ситуації | визначає ймовірні небезпеки в повсякденному житті | - визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо)<br>розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження;<br>вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі |

| | | |
|---|---|---|
| | | неналежного використання;<br>- виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі) |
| Прогнозує наслідки | прогнозує наслідки своїх дій для здоров'я, безпеки і добробуту, зокрема під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів | - прогнозує наслідки своїх дій у непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях, апелюючи до набутих знань та достовірної інформації;<br>передбачає вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я, безпеку, добробут інших осіб неналежного використання цифрових пристроїв;<br>- прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі |
| Приймає рішення | використовує перевірену інформацію для прийняття рішення в типових (знайомих) повсякденних ситуаціях | - використовує перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки та добробуту;<br>- приймає рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб |
| Поводиться безпечно | пояснює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження | - моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження;<br>- звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними |

| | | |
|---|---|---|
| | | силами;<br>- поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами |
| *3. Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків* | | |
| Обмірковує альтернативи власних дій і рішень | обмірковує альтернативні рішення стосовно свого здоров'я, безпеки і особистого добробуту в умовах вибору | обґрунтовує наслідки вибору альтернативного рішення щодо моделей поведінки, спрямованих на збереження здоров'я, добробуту та безпеки |
| Приймає зміни власного організму | вирізняє та пояснює вікові зміни в організмі як ознаку здоров'я та розвитку | - визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (у тому числі емоційні) і соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу;<br>- приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми |
| Аналізує вплив поведінки на здоров'я | усвідомлює наслідки впливу індивідуальної поведінки на стан здоров'я | - досліджує та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань;<br>- аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я;<br>- обґрунтовує необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки;<br>- розпізнає приклади поведінки, дружньої до |

| | | |
|---|---|---|
| | | навколишнього середовища |
| Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) | аналізує і визначає різні аспекти способу життя, що приносять користь і задоволення (радість) для повноцінного життя | - визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб |
| *4. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту* | | |
| Вчиться вчитися | відстежує власний поступ і висловлює бажання пізнавати нове без шкоди для здоров'я | - організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час;<br>- використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я;<br>- визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації;<br>- аналізує власний навчальний розвиток, вказуючи на причини успіхів та невдач |
| Знаходить і перевіряє інформацію | знаходить, аналізує і перевіряє інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах | - знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність;<br>- оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо) |
| Діє ефективно та самостійно | діє ефективно для реалізації короткострокових цілей для досягнення успіху та задоволення власних потреб і потреб інших осіб | - визначає свої потреби, бажання, інтереси та цілі;<br>- самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, |

| | | |
|---|---|---|
| | | зокрема в навчанні, спорті, побуті; |
| Спілкується конструктивно | досягає ефективного спілкування, виявляючи повагу до особистого простору інших осіб, для організації ефективної спільної діяльності, задоволення власних потреб і потреб інших осіб | - пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту;<br>- застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації |
| Виявляє культуру споживання | пояснює обмеженість ресурсів, необхідність ощадного ставлення та потребу повторного використання їх для здоров'я, безпеки і добробуту | - аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів;<br>- визначає потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини;<br>- обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів);<br>- відбирає ресурси для повторної переробки |
| Планує майбутнє | аналізує потенціал опанування різних видів діяльності | - доводить, що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього;<br>- виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) та наполегливість у досягненні мети;<br>- розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього |
| Співпрацює для досягнення результату діяльності | працює самостійно або з іншими особами, виконуючи різні ролі та встановлюючи нові контакти | - бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості і потреби; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - виконує різні ролі в груповій роботі |
| Поводиться етично | виявляє повагу до почуттів інших людей, шанобливо ставиться до їх поглядів щодо збереження здоров'я, безпеки і добробуту | - виявляє чуйне ставлення до людей з особливими потребами;<br>- виявляє розуміння індивідуальних відмінностей інших осіб; |
| Підтримує доброчинність | розпізнає доброчинну діяльність | - вирізняє ознаки доброчинності;<br>- виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги;<br>- пояснює значення волонтерства |

## 4. Компетентності, на набуття яких спрямований курс

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» спрямований на розвиток у учнівства ключових, предметних і наскрізних компетентностей, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості.

1. Врахування ключових компетентностей за переліком Європейського Союзу. Навчальна програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» спрямована на розвиток ключових компетентностей визначених Європейським Союзом:

| ***Ключові компетентності за переліком ЄС*** | ***Складові, на розвиток яких спрямована навчальна програма курсу ЗБД для 6 класу*** |
|---|---|
| *Особиста, соціальна та навчальна компетентність* | Здатність справлятися з невизначеністю та складністю, учитися вчитися, підтримувати фізичне та емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти. |
| *Підприємницька компетентність* | Вміння планувати, навички творчості, критичного мислення, вирішенні проблем, ініціативності, наполегливості та вмінні співпрацювати |

2. Врахування ключових компетентностей за Державним стандартом (компетентнісний потенціал освітньої галузі «Соціальна і

здоров’язбережна»). Навчальна програма спрямована на розвиток ключових компетентностей, визначених Державним стандартом базової середньої освіти

| ***Ключові компетентності за Державним стандартом*** | ***Складові, на розвиток яких спрямована навчальна програма курсу ЗБД для 6 класу*** |
|---|---|
| *Громадянські та соціальні компетентності* | Цінності, пов’язані з ідеями демократії, моралі, справедливості, рівності, свободи, прав людини, добробуту та здорового способу життя, усвідомленням рівних прав і можливостей. |
| *Вільне володіння державною мовою* | Цінування державної мови, потреба соціально відповідального ставлення до неї, усвідомлення необхідності володіння державною мовою для власного добробуту |
| *Здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами* | Цінування рідної мови як засобу спілкування, вираження емоцій, почуттів, переживань як чинника духовного і психічного здоров’я |
| *Навчання впродовж життя* | Здатність пошуку можливостей для навчання й розвитку; спроможність вчитися й працювати як у колективі, так і самостійно, організовувати своє навчання, оцінювати його й ділитися його результатами з іншими, шукати підтримки, коли вона потрібна |
| *Математична компетентність* | Усвідомлення цінності математичного мислення, прагнення шукати причини і оцінювати їх для вирішення питань безпеки, здоров’я, добробуту |
| *Інноваційність* | Здатність особи реагувати на зміни та долати труднощі, відкритість до нових ідей, ініціювання змін у близькому середовищі (клас, заклад освіти, громада тощо), спроможність визначати й ставити перед собою цілі, мотивувати себе та розвивати в собі стійкість і впевненість, щоб займатися навчанням упродовж усього життя та досягати успіхів у ньому. |
| *Компетентності в галузі природничих наук, техніки і* | Усвідомлення основних принципів безпеки в контексті науково-технічного |

| | |
|---|---|
| *технологій* | прогресу, що стосуються здоров'я та добробуту (особистого, родинного, суспільного) |
| *Екологічна компетентність* | Дотримання правил природоохоронної поведінки, ощадного використання природних ресурсів, розуміння контексту і взаємозв'язку господарської людської діяльності і важливості збереження природи для сталого розвитку суспільства. |
| *Інформаційно-комунікаційна компетентність* | Дотримання безпечного, відповідального та етичного спілкування в інформаційних мережах; усвідомлення переваг і загроз використання інформаційно-комунікаційних технологій і соціальних мереж, розуміння проблем і наслідків комп'ютерної залежності |
| *Культурна компетентрність* | Сприйняття мистецтва як засобу самоідентифікації, передачі духовних цінностей; етичне і відповідальне ставлення до інтелектуальної власності |
| *Підприємливість і фінансова грамотність* | Передбачає ініціативність, здатність до активної участі в житті суспільства, керування власним життям і кар'єрою, уміння розв'язувати проблеми, готовність брати відповідальність за власні рішення, здатність працювати в команді |

Інтегрований курс ЗБД спрямовано на набуття учнівством предметних компетентностей за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Склад цих компетентностей визначається обов'язковими і конкретними результатами навчання для 6 класу. У Державному стандарті вони міститься у стовпцях «Загальні результати», «Конкретні результати», «Орієнтири для оцінювання».

Навчальна програма інтегрованого курсу ЗБД сприяє розвитку психосоціальних компетентностей, визначених Державним стандартом як наскрізні уміння: читання з розумінням, висловлення власної думки усно й письмово, критичне та системне мислення, творчість, ініціативність, логічне обґрунтовування позиції, конструктивне керування емоціями, оцінювання ризиків, ухвалення рішень, розв'язування проблем, співпраця з іншими.

Інтегрований курс також сприяє розвитку додаткових психосоціальних компетентностей: позитивна самооцінка, мотивація успіху і гартування волі, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо

## ІІІ. Шляхи реалізації програми

Запропонована навчальна програма забезпечує досягнення всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 5-6 класів за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

Зміст інтегрованого курсу для 6 класу структуровано за змістовими лініями і відповідною тематикою. У навчальній програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем:

Вступ. Базові поняття.
Розділ 1. Фізичне здоров'я
Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я
Розділ 3. Соціальне здоров'я
Розділ 4. Безпека в побуті і довкіллі
Розділ 5. Добробут

## ІV. Особливості організації освітнього процесу під час вивчення інтегрованого курсу

### Форми проведення навчального процесу

Під час вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» увага вчителя має бути зосереджена на проведення занять з використанням активних форм і методів навчання: роботи в парі та групах, евристични бесід, ділових та рольових ігор, презентацій, навчальних дискусій, мозкових штурмів, круглих столів, конкурсів проєктів та дослідницьких робіт, навчальних тренінгів, кейс-методів, практичних групових й індивідуальних вправ, створення скрайбів та інфографіків, моделювання певного виду діяльності або ситуацій, STEM-проєктів, написання бізнес-планів або програм, екскурсій, інтерв'ю, розробці концептуальних карт, аналізу життєвих ситуацій.

Пріоритетними методами навчання за курсом ЗБД є дослідницькі, творчі, проблемно-пошукові. Формами організації діяльності дітей є колективна, групова, індивідуальна.

Провідний принцип інтегрованого курсу – «навчання через дію». Щоб цього досягти на заняттях, необхідно:

• створити невимушену атмосферу спілкування, змінити роль учителя задля активізації самостійної діяльності здобувачів освіти;
• віддавати перевагу інтерактивним діяльнісним формам і методам навчання: дослідження, проєктування, моделювання, аналіз ситуацій, сюжетно-рольова гра, командна робота тощо;
• розвивати уміння працювати з інформацією (пошук, перевірка, аналіз, інтерпретація, переформатування, оцінювання, подання, зберігання тощо), зокрема на цифрових пристроях;

• використовувати навчання за технологією «проблемне навчання», «перевернутого класу», що передбачає самостійне опрацювання нового навчального матеріалу учнями і практичне його закріплення на заняттях;
• реалізовувати STEM-проєкти, які сприяють формуванню у здобувачів цілісного, системного світогляду та розвитку ключових компетентностей;
• проводити заняття на природі, вивчати правила та інструкції, використовуючи реальні об'єкти, артефакти, тренажери, симулятори тощо;
• сприяти розвитку творчості, ініціативності, підприємливості, відповідальності за власну справу та результат.

**Діяльнісна спрямованість навчання**

Під час вивчення інтегрованого курсу ЗБД слід надавати перевагу діяльнісним формам і методам навчання (дослідження, проєктування, експеримент, командна робота тощо), розвивати вміння працювати з інформацією (пошук, аналіз, інтерпретація, оцінювання), спонукати учнів / учениць до генерування ідей та висловлення гіпотез.

**Практична спрямованість навчання**

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» базової школи має чітко визначену практичну спрямованість, яка реалізується під час організації спостережень, виконання різноманітних вправ, моделювання, розв'язання ситуативних, проблемних, аналітичних завдань та досліджень, роботу з науково-популярною літературою, інтернет-ресурсами тощо.

**Міжпредметні зв'язки**

Зміст інтегрованого курсу структурований таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу, врахувати міжпредметні (з іншими предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі), міжгалузеві зв'язки (з природничою, громадянською та історичною, мовно-літературною, математичною, інформатичною, технологічною галузями). У кожній змістовій лінії виділені основні теми, які уточнюються підтемами.

**Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць**

Оцінювання навчальних досягнень учнів у 6 класах за інтегрованим курсом «Здоров'я, безпека та добробут» здійснюється відповідно до рекомендацій МОН України, зокрема до Наказу МОН №289 від 01.04.2022 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів 5-6 класів, які здобувають освіту відповідно до нового Державного стандарту базової середньої освіти». Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне поточне, підсумкове тематичне і підсумкове завершальне.

Формувальне оцінювання має на меті:

• вибудовувати індивідуальну освітню траєкторію учня/учениці;

• відстежувати навчальний прогрес учня/учениці;

• вчасно виявляти проблеми та вживати заходів для коригування індивідуальної освітньої траєкторії та методів навчання відповідно до індивідуальних потреб дитини;

• формувати в учня/учениці впевненість у власних силах, мотивацію на досягнення та зацікавленість у навчанні.

Зважаючи на особливості змісту та види навчальної діяльності, передбачені навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут», поточне та підсумкове оцінювання може здійснюватись із застосування таких основних форм та способів:

- практичної, зокрема шляхом планування та виконання експериментальних досліджень, планування та реалізації проєктів, виготовлення виробів тощо;
- письмової, у тому числі графічної, зокрема шляхом тестування, організації роботи з текстами, діаграмами, таблицями, графіками, схемами, тощо;
- цифрової, зокрема шляхом тестування в електронному форматі;
- усної, зокрема шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування.

Підсумкове тематичне оцінювання за кожним розділом модельної програми проводиться після завершення вивчення відповідного розділу.

## V. Структура програми

| Очікувані результати навчання | Зміст | Кількість годин | Види навчальної діяльності |
|---|---|---|---|
| **Вступ. Базові поняття (8 годин)** | | | |
| Учень/учениця:<br>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.<br>- Знає, де можна укритися під час повітряної тривоги;<br>- Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.<br>- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.<br>- Визначає потенційні | **Життя і здоров'я людини.** Цінність життя і здоров'я. Безпечна життєдіяльність. Цілісність здоров'я. Складники здоров'я. Рівні здоров'я. Навички XXI століття.<br><br>**Безпека і ризики.** Ознаки безпеки і небезпеки. Ризики. Види і рівні ризику. Щоденні ризики. Причини й наслідки небезпечних ситуацій Виправдані і невиправдані ризики. | 1<br><br>1 | Вправа «Один щасливий день» З'ясування очікувань від свого життя. Самооцінювання рівня здоров'я<br><br>Оцінка рівня ризику у щоденних ситуаціях. Розпізнавання виправданих і невиправданих ризиків. Моделювання способів самоконтролю емоцій та алгоритму дій в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини.<br>- Розпізнає ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження. | Оцінка ризиків у щоденному житті. Екстремальні і надзвичайні ситуації. Алгоритм дій в екстремальних ситуаціях. | | екстремальних ситуаціях. |
| - Визначає ознаки, за якими можна встановити небезпечні території.<br>- Розпізнає види загроз в зоні бойових дій.<br>- Прогнозує наслідки своїх дій в непередбачуваних і надзвичайних ситуаціях.<br>- Дотримується алгоритму дій за сигналом «Повітряна тривога». | **Захист життя під час повітряних атак.** Повітряна тривога. Сигнали повітряної тривоги. Укриття. Алгоритм дій за сигналом «Повітряна тривога». Екстренний наплічник. Правила евакуації. | 1 | Дослідження сигналів повітряної тривоги, які є у населеному пункті. Вправа «Мій екстренний наплічник» Дослідження плану евакуації зі школи. Створення плану евакуації з дому до укриття. |
| - Передбачає вплив на здоров'я, безпеку й добробут неналежного використання цифрових пристроїв.<br>- Моделює правила поведінки під час зустрічі з озброєними людьми.<br>- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань | **Правила безпеки під час воєнних дій.** Загальні правила безпеки в умовах війни. Види загроз в зоні бойових дій. Правила поведінки з озброєними людьми. Як діяти під час обстрілів. Алгоритм дій, якщо опинилися під завалами. | 1 | Розпізнавання видів загроз в зоні бойових дій. Моделювання поведінки під час зустрічі з озброєними людьми. Визначення дій, які не можна робити під час артилерійського, мінометного обстрілів. |
| - Надає першу домедичну допомогу постраждалим.<br>- Володіє способами самоконтролю та самозаспокоєння. | **Мінна безпека** Вибуховонебезпечні предмети. Ознаки небезпечної території. Види мін. Мінна небезпека. | 1 | Дослідження позначень небезпечних територій. Визначення основних правил поводження з незнайомими предметами. Створення інфографіки «Мінна безпека» |
| - Дотримується алгоритму обробки подряпин або невеликих ран.<br>- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.<br>- Обирає продукти харчування, способи | **Навколишнє середовище.** Види довкілля. Складові соціального довкілля. Соціальне середовище і здоров'я. Захист від кримінальних небезпек. Захист особистого майна. | 1 | Дослідження впливу соціального середовища на життя і здоров'я. Складання пам'яток запобігання кримінальних небезпек, безпечної поведінки у школі, вдома, надворі, захисту особистого майна (квартири, велосипеда, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту<br>- Обстоює потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.<br>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби | **Природа і здоров'я** Вплив природних чинників на здоров'я людини. Небезпеки природного середовища. Акліматизація. Погодні умови і одяг. | 1 | мобільного телефону).<br>Дослідження інформації з різних джерел про небезпеки природного походження. Створення колекції одягу та взуття для несприятливих погодних умов. |
| | **Технічний прогрес і здоров'я.** Розвиток технологій. Вплив техногенного середовища на здоров'я людей. Екологічні проблеми довкілля. Як подбати про добробут наступних поколінь | 1 | Створення стрічки часу про технічний прогрес. Дослідження переваг і недоліків технічного прогресу. Груповий проєкт: «Світ через 50 років» |
| **Розділ 1. Фізичне здоров'я (5 годин)** | | | |
| Учень/учениця:<br>- Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.<br>- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.<br>- Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя.<br>- Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами. | **Харчування і здоров'я**. Вплив харчування на здоров'я. Вода і поживні речовини. Поживність і калорійність продуктів харчування. Особливості харчування підлітків. | 1 | Створення інфографіки про поживні речовини та джерела їх надходження. Дослідження особливостей харчування у підлітковому віці. |
| | **Збалансоване харчування.** Як формуються харчові звички. Ознаки збалансованого харчування. Харчова піраміда. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень. | 1 | Створення денного меню за допомогою харчової піраміди. Визначення калорійності за допомогою онлайн-калькуляторів. Зміни харчового раціону залежно від фізичних навантажень. |
| - Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних | **Наслідки неправильного харчування.** Причини й профілактика цукрового діабету, йододефіциту, харчових | 1 | Складання пам'ятки «Профілактика йододефіциту». Відпрацювання алгоритму надання допомоги при харчових |

| | | | |
|---|---|---|---|
| захворювань.<br>- Обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення й користь для здоров'я, безпеки й добробуту.<br>- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.<br>- Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки й добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.<br>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості потреби.<br>- Вміє обирати продукти й товари за показниками якості, термінів придатності, складу.<br>- Правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, пакувальних матеріалах для безпечного й раціонального використання харчових і промислових продуктів. | отруєнь. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Харчові добавки і допінги, їх вплив на здоров'я.<br><br>**Особиста гігієна.** Складові особистої гігієни. Засоби гігієни. Догляд за шкірою. Особиста гігієна під час занять спортом. Гігієна ротової порожнини.<br><br>**Профілактика інфекційних захворювань.** Епідемії інфекційних захворювань в історії людства. Епідемії нашого часу: ВІЛ-інфекція, туберкульоз, ковід-19. Шляхи інфікування та методи захисту. Профілактичні щеплення. | <br><br>1<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>1 | отруєннях. Аналіз маркування харчових продуктів. Вибір за показниками якості та безпечності.<br><br>Вибір засобів особистої гігієни за показниками ціни та якості. Відпрацювання навичок миття рук у громадському місці. Створення інфографіки (плаката, пам'ятки) про догляд за шкірою, гігієну ротової порожнини<br>Створення стрічки часу про епідемії інфекційних захворювань. Критичний аналіз джерел інформації про інфекційні захворювання, вакцини тощо. |
| **Розділ 2. Психічне і духовне здоров'я (6 годин)** | | | |
| Учень/учениця:<br>- Приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми.<br>- Визначає причини вікових змін в організмі, зокрема в період статевого дозрівання.<br>- Виявляє ризики невідповідності власних потреб і можливостей.<br>- Моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та | **Розвиток підлітка.** Фізичний і психічний розвиток підлітка. Ознаки гармонійного розвитку. Потреби людини, розвиток потреб.<br><br>**Самооцінка і здоров'я.** Поняття самооцінки. Види самооцінки. Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Формування адекватної самооцінки. | 1<br><br><br><br>1 | Обговорення етапів і ознак фізичного психічного і соціального розвитку підлітків. Дослідження піраміди людських потреб.<br><br>Визначення переваг адекватної самооцінки. Дослідження впливу самооцінки на поведінку і здоров'я людини. Проєкт самовдосконалення |

| | | | |
|---|---|---|---|
| інших осіб<br>- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.<br>- Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).<br>- Оцінює надійність різних джерел інформації (ЗМІ, реклама, соцмережі тощо) - Використовує перевірену інформацію для ухвалення рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки й добробуту.<br>- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.<br>- Аналізує причини вибору нездорової поведінки<br>- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.<br>- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб.<br>- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.<br>- Самостійно створює й реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті тощо.<br>- Виявляє наполегливість у досягненні мети | **Ухвалення рішень.** Види рішень. Алгоритм ухвалення зважених рішень. Рішення, важливі для здоров'я.<br><br>**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.<br><br>**Звички і здоров'я. Тютюн і здоров'я**. Як формуються звички. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички. Як змінити звичку. Міфи і факти про тютюн. Негайні наслідки куріння. Середньострокові і віддалені наслідки куріння. Нікотинова залежність. Вартість шкідливої звички.<br><br>**Небезпека алкоголю і наркотиків.** Психоактивні речовини і здоров'я. Міфи і факти про алкоголь і наркотики. Вплив алкоголю на організм. Наслідки зловживання алкоголем. Чому люди обирають тверезе життя. | 1<br><br>1<br><br>1<br><br>1 | (вибір, планування і досягнення мети).<br>Аналіз алгоритму ухвалення зважених рішень. Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.<br><br>Аналіз джерел інформації, які впливають на наші рішення. Дослідження соціальної і комерційної реклами. Аналіз рекламних стратегій тютюнових і алкогольних компаній.<br><br>Критичний аналіз чинників, які впливають на формування звичок. Створення плану формування корисної звички (чи відмови від поганої або шкідливої звички).<br>Аналіз міфів і фактів про тютюн. Дослідження наслідків куріння для здоров'я. Обчислення грошових витрат, пов'язаних з курінням.<br><br>Аналіз міфів і фактів про алкоголь і наркотики.<br>Дослідження впливу алкоголю на організм, наслідків зловживання алкоголем.<br>Обговорення причин не вживати алкоголь. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Розділ 3. Соціальне здоров'я ( 5 годин)** | | | |
| Учень/учениця:<br>- Пояснює вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки й добробуту.<br>- Застосовує вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.<br>- Розрізняє ситуації, коли силу переконання використали з позитивними чи негативними намірами. | **Спілкування і здоров'я.** Засоби комунікації. Ефективне спілкування. Вербальне і невербальне спілкування. Стилі спілкування: пасивний, агресивний, упевнений. Переваги і недоліки різних стилів спілкування. Ознаки і наслідки різних стилів спілкування. Переваги упевненої поведінки. Спілкування та особистий простір. | 1 | Дослідження ознак вербального і невербального спілкування. Аналіз переваг і недоліків різних стилів спілкування. Відпрацювання навичок упевненої поведінки у життєвих ситуаціях. Визначення меж спілкування з різними людьми. |
| - Розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування.<br>- Досліджує та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу.<br>- Прогнозує ризики комунікації у віртуальному середовищі.<br>- Розробляє стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, звертається по допомогу.<br>- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. | **Навички ефективного спілкування.** Активне слухання. Способи уникнення непорозумінь. Як спілкуватися у незнайомій компанії. Як робити компліменти. Уміння, необхідні для ефективного спілкування. Безпечне спілкування в інтернеті. | 1 | Відпрацювання навичок активного слухання, початку розмови, уникання непорозумінь. Моделювання спілкування у незнайомій компанії. Відпрацювання умінь робити і сприймати компліменти. |
| | **Стосунки і здоров'я.** Види стосунків. Ознаки здорових стосунків. Як стати командою. Способи покращення стосунків. | 1 | Самооцінка стосунків. Читання і обговорення притчі: «Уроки гусей» Складання плану покращення стосунків. |
| - Визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо здоров'я, безпеки й добробуту (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація).<br>- Пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. | **Стосунки з однолітками.** Позитивні й негативні впливи однолітків. Способи маніпуляцій. Як долати тиск однолітків. Підліткові компанії. Попередження булінгу та кібербулінгу. Протидія булінгу. Допомога жертвам булінгу. | 1 | Мозковий штурм: «Вплив друзів» Тренінг навичок відмови від небезпечних пропозицій. Прогноз ризиків комунікації у віртуальному середовищі. Розробка стратегії подолання булінгу. |
| - Толерантно ставиться до | **Види і наслідки** | 1 | Тренінг розпізнавання |

| | | | |
|---|---|---|---|
| поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту.<br>- Ідентифікує причини й наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях.<br>- Моделює ситуацію з конструктивним залагодженням конфліктів.<br>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.<br>- Розуміє взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності.<br>- Встановлює нові контакти й ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку | **конфліктів.**<br>Поняття конфлікту. Види і способи розв'язання конфліктів. Запобігання ескалації конфліктів. Конліктогени. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях. Алгоритм конструктивного розв'язання конфліктів | | конфліктних ситуацій. Аналіз способів розв'язання конфліктів. Тренінг навичок самоконтролю у конфліктних ситуаціях. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів. |
| **Розділ 4. Безпека у побуті і довкіллі (6 годин)** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Учень/учениця:<br>- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.<br>- Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. | **Безпека оселі.**<br>Правила користування газовими приладами, електроприладами, водогоном, тепловими мережами. Безпека при користуванні засобами побутової хімії. | 1 | Складання пам'ятки безпечного зберігання ліків і препаратів побутової хімії. Обстеження безпеки своєї оселі (разом з дорослими). |
| - Бережливо ставиться до власного й чужого майна, обґрунтовує недоторканість чужого майна.<br>- Моделює ситуацію надання елементарної долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.<br>- Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.<br>- Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо).<br>- Вирізняє речовини, які становлять загрозу в разі неналежного використання.<br>- Прогнозує наслідки своїх дій в не передбачуваних і надзвичайних ситуаціях.<br>- Ухвалює рішення щодо надання самодопомоги й допомоги іншим, звернення до інших осіб чи відповідних служб<br>- Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження.<br>- Звертається до фахівців | **Пожежна безпека оселі. Поведінка під час пожежі.**<br>Умови і причини виникнення пожеж. Пожежна охорона. Профілактика пожеж. План евакуації з будинку. Стадії розвитку пожежі. Гасіння пожежі на початковій стадії. Засоби пожежогасіння. Захист органів дихання в зоні пожежі. Дії в разі загоряння одягу.<br><br>**Аварії на підприємствах.**<br>Види небезпечних промислових об'єктів. Дії учнівства під час виникнення аварійної ситуації на підприємстві. Підручні засоби захисту.<br><br>**Безпека велосипедиста**.<br>Історія велосипеда. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху. Одяг для велосипедиста. Засоби безпеки велосипедиста.<br><br>**Дорожня безпека велосипедиста.**<br>Безпечні місця для прогулянок велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів. Правила перевезення вантажів і | 1<br><br>1<br><br>1<br><br>1 | Створення плану евакуації із приміщення. Відпрацювання навичок організованої евакуації. Моделювання захисту органів дихання на пожежі. Відпрацювання алгоритму правильних дій у разі загоряння одягу. Моделювання застосовування засобів пожежогасіння при різних типах пожеж.<br>Моделювання алгоритму дій під час аварії на промисловому підприємстві.<br>Дослідження конструкції велосипеда, що впливають на безпеку руху, засобів безпеки велосипедиста.<br>Визначення безпечних місць для велосипедних прогулянок у своєму населеному пункті. Моделювання безпечного виконання маневрів на велосипеді. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.<br>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. | виконання маневрів на велосипеді.<br><br>**Джерела допомоги.** Правила взаємодії з рятувальниками. Допомога потерпілим. Перша допомога при ураженні електричним струмом, попаданні хімічних речовин на шкіру, отруєнні, ДТП. Вміст домашньої аптечки. | 1 | Моделювання взаємодії з рятувальниками. Відпрацювання навичок надання допомоги при ураженні електричним струмом, попаданні на тіло речовин побутової хімії та при отруєнні ними. |
| **Розділ 5. Добробут (2 години)** | | | |
| Учень/учениця:<br>- Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього.<br>- Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього.<br>- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.<br>- Виконує різні ролі в груповій роботі.<br>- Оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо).<br>- Розрізняє й указує законні джерела доходів для свого віку.<br>- Вміє раціонально розпоряджатися власними грошима. | **Фінансова грамотність.** Економічна діяльність. Потреби та ресурси. Гроші. Ринок товарів і послуг. Доходи й витрати. Законні джерела доходів. Сплата податків.<br><br>**Підприємливість і волонтерство.** Ознаки добробуту. Складники підприємливості. Творчість і власна діяльність для успішного майбутнього. Ефективна співпраця. Життєві навички для розвитку підприємливості. Етика підприємницької діяльності. | 1<br><br>1 | Створення опорної схеми базових понять. Аналіз видів економічної діяльності та ресурсів для здійснення соціального проєкту. Дискусія про необхідність сплачувати податки.<br><br>Створення хмари слів, пов'язаних із ключовими поняттями теми. Мозковий шторм «Розвиваємо креативність». Моделювання етичної поведінки у підприємницькій діяльності. Виконання волонтерського проєкту. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Розуміє вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів. | Доброчинність і волонтерство. | | |