

Здоров'я, безпека та добробут

7 клас НУШ

35 год

**Навчальна програма з курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 7 клас»
розроблена на основі Державного стандарту базової середньої
освіти та модельної навчальної програми: «Здоров'я, безпека
та добробут. 7-9 класи (інтегрований курс)»**

**для закладів загальної середньої освіти
(автори: Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.,
Андрук Н. В., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.)**

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

1. Нормативні підстави модельної програми

Підставою для створення модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 7 класу є наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти».

Програму створено відповідно до вимог Державного стандарту базової загальної освіти, Типової освітньої програми та типового освітнього плану, а також переліку модельних програм для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти¹ (позиція 62).

Модельна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 7 класу обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти² за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

2. Базові ідеї навчального курсу

В основу інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» покладено³:

- холістичну модель здоров'я;
- сучасну концепцію проблем безпеки;
- розуміння добробуту як рівня задоволення людських потреб.

Холістична модель визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а також здатність швидко адаптуватися до змін зовнішніх і внутрішніх умов існування.

Безпека людини залежить не лише від її поведінки, а й від кількості та сили загроз, що існують у суспільстві (національної безпеки) та від безпеки всього людства і біосфери загалом (глобальна безпека). Ці чинники визначають сучасну концепцію проблем безпеки.

Добробут людини — це рівень задоволення всіх її потреб, тобто якість її життя. Для забезпечення добробуту потрібно, зокрема, вміти здобувати засоби для існування. Це потребує від людини підприємливості, фінансової грамотності, вміння вчитися, дотримання культури споживання, сповідування принципів доброчесності тощо.

3. Мета і завдання курсу

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та само-реалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на

¹ Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти» <https://is.gd/UIKEPE>

² Державний стандарт базової середньої освіти. <https://is.gd/3g6PJ1>—

³ Онлайн-курс «Основи здоров'язбережувальної компетентності» <http://multycourse.com.ua/ua>

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.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей, зазначених далі у пояснювальній записці. 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 поводить етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

4. Наступність із авторською модельною програмою для 5-6 класів

Програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу забезпечує наступність із авторською модельною програмою інтегрованого курсу ЗБД для 5-6 класів.

5. Шляхи реалізації модельної програми

Запропонована модельна програма спрямована на досягнення учнівством всіх обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом для 7 класу за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна». Зазначимо, що тематика фінансової грамотності у нашій модельній програмі розкривається здебільшого на пропедичному рівні. Тому навчання за авторською програмою ЗБД рекомендується здійснювати у пакеті з модельною програмою за курсом «Фінансова грамотність. 8-9 клас», в якому більш детально розглядаються питання фінансової грамотності.

За потреби заклад освіти може організувати за модельною програмою ЗБД здобуття освіти учнями за індивідуальною освітньою траєкторією.

6. Зміст і базові знання за курсом

1. Структура змісту.

Зміст інтегрованого курсу для 5-9 класів структуровано за змістовими лініями відповідною тематикою (табл. 1).

У модельній програмі зміст курсу упорядковано за розділами, які задають орієнтовну послідовність вивчення конкретних тем. За бажанням, заклад освіти або автори підручників можуть змінити цей порядок.

Групи результатів навчання учнів за Державним стандартом	Загальні результати, на досягнення яких у 7 класі спрямована модельна програма
1. Турбота про особисте здоров'я і безпеку, реагування на чинники діяльності, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх	– Діє відповідально [СЗО 1.1] – Обстоює власні й чужі інтереси [СЗО 1.2] – Надає допомогу [СЗО 1.3]
2. Визначення альтернатив, прогнозування наслідків, ухвалення рішень з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту	– Розпізнає небезпечні ситуації [СЗО 2.1] – Прогнозує наслідки [СЗО 2.2] – Ухвалює рішення [СЗО 2.3] – Поводиться безпечно [СЗО 2.4]
3. Аргументований вибір здорового способу життя, аналізі оцінка наслідків і ризиків	– Обмірковує альтернативи власних дій і рішень [СЗО 3.1] – Аналізує вплив поведінки на здоров'я [СЗО 3.3] – Здійснює вибір, що приносить користь і задоволення (радість) [СЗО 3.4]
4. Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту	– Вчиться вчитися [СЗО 4.1] – Знаходить і перевіряє інформацію [СЗО 4.2] – Поводиться етично [СЗО 4.8] – Спілкується конструктивно [СЗО 4.4] – Співпрацює для досягнення результативності [СЗО 4.7] – Діє ефективно й самостійно [СЗО 4.3] – Виявляє культуру споживання [СЗО 4.5] – Підтримує добродійність [СЗО 4.10]

Конкретні очікувані результати навчання за інтегрованим курсом ЗБД для 7 класу, які деталізують зазначені у табл. 7 обов'язкові результати, наведені в основній частині модельної програми.

7. Принципи і методи навчання

Головною ознакою навчання за модельною навчальною програмою є зосередження на розвитку особистого потенціалу учнівства, позитиві та формуванні відповідального ставлення до здоров'я. Це забезпечується дотриманням таких принципів:

- партнерство між учнями і вчителем, який є фасилітатором навчального процесу;
- інклюзивність - всі учні класу залучені до навчальної діяльності;
- активне навчання, що враховує індивідуальні стилі сприйняття і стратегії навчання учнів: робота в групах, мозковий штурм, проекти, тематичні дослідження, рольові ігри тощо;
- навчання на ситуаціях, наближених до реального життя (важливих для безпеки, здоров'я, соціалізації та самореалізації учнів)

Пріоритетними методами навчання за курсом є дослідницькі, творчі, проблемно-пошукові. Формами організації діяльності дітей є колективна, групова, індивідуальна. Особливу увагу приділено організації групової роботи учнів.

Увага вчителя має бути зосереджена на проведенні занять з використанням методів навчання, що ґрунтуються на активній участі всіх учнів: роботі в групах, обговоренні, мозкових штурмах, розробці концептуальних карт, рольових іграх, дискусіях, творчих проектах, інтерв'ю, аналізі життєвих ситуацій, екскурсіях, моделюванні розв'язання проблеми тощо.

Детально методи викладання за модельною програмою наведено в онлайн- курсах для підвищення кваліфікації вчителів «Основи здоров'язбережувальної компетентності»⁷

8. Оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне поточне, підсумкове тематичне і підсумкове завершальне.

Поточне формувальне оцінювання за модельною програмою має відбуватися на кожному уроці шляхом педагогічного спостереження учителя за навчальними видами діяльності учнів, виконання ними групових і індивідуальних завдань, самооцінювання, аналізу учнівських робіт, застосуванням прийомів отримання зворотного зв'язку тощо. Інструменти для адекватного оцінювання зазначені у Прикінцевій частині

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

Підсумкове завершальне оцінювання проводиться учителем самостійно.

Завершальне оцінювання рекомендується здійснювати кожного року шляхом онлайн-анкетування вчителя і учнів за спеціальною анкетой.

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
---	----------------------------	--------------------------------

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ ДЛЯ 7 КЛАСУ

РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (9 год)

Безпека життєдіяльності Безпека, небезпека, ризик. Принципи безпечної життєдіяльності. Природні, техногенні та соціальні небезпеки мирного часу. Небезпеки воєнного часу (в зоні бойових дій, на окупованих і звільнених територіях). Екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок воєнних дій. Дії населення у разі загрози або надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Сигнали оповіщення населення: «Увага всім!», «Повітряна тривога», «Хімічна небезпека». Шляхи і правила евакуації. Види укриттів. Ознаки надійного і ненадійного укриття. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів. Ознаки небезпечних територій. Ідентифікація	Оцінювання ризиків щоденного життя у мирний і воєнний час. Обстеження оселі на наявність найбезпечніших місць у разі надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Позначення/маркування небезпечних територій («Небезпечно міні» та інші). Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих чи вибухонебезпечних предметів. Створення пам'яток безпеки для пішохода, велосипедиста в	— складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду — демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих — користується попередженнями та інструкціями про небезпеку — досліджує та оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек — оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності — обґрунтовує рівень ризику неналежного
--	---	---

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
загроз: міни, боєприпаси, детонатори/підрильники, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. 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. Безпека на дорозі Безпека пішохода, велосипедиста в місті та за містом, пасажирів легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда. Заходи безпеки під час руху на велосипедах/ інших засобах індивідуальної мобільності (електросамокат, моноколесо тощо). Рух через залізничні переїзди. Небезпечні вантажі. Дорожньо-транспортні пригоди Види ДТП. Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП. Перша допомога постраждалим у ДТП.	місті та за містом, пасажирів легкового і вантажного автомобіля, автобуса, поїзда Моделювання поведінки свідків ДТП. Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у закладі освіти. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. Відпрацювання прийомів психологічної самодопомоги в екстремальних ситуаціях. Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках	використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо) — розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження — вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту — використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях — діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру — визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях — визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
Пожежна безпека у громадських приміщеннях Правила пожежної безпеки у закладі освіти. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки. Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні. Самодопомога і невідкладна допомога Керування стресом в екстремальних ситуаціях. Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках.		
РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (7 год)		
Цілісність здоров'я Сучасне уявлення про здоров'я. Чинники впливу на здоров'я. Здоров'я і потреби. Значення звичок і навичок для здоров'я Звички і спосіб життя. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку. Здоров'я і спосіб життя Переваги здорового способу життя. Користь рухової активності і здорового харчування для здоров'я. Навички, сприятливі для здоров'я.	Самооцінювання рівня здоров'я. Вправа «Хіт-парад звичок». Дослідження переваг здорового способу життя. Складання плану здорового способу життя. Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя.	— демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі — вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту — розробляє план власних дій, визначає мотивацію, фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
Профілактика захворювань Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Шляхи зараження і бар'єри на шляху інфекції. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Взаємодія лікаря і пацієнта.	Мозковий штурм: «Види захворювань» Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини» Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».	через систематичність повторення – переконливо презентує свої (спільні) ідеї іншим особам у різний спосіб, зокрема з використанням цифрових засобів – встановлює емоційний контакт у групі
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 год)		
Складові і показники фізичного здоров'я Складові фізичного здоров'я. Показники фізичної форми. Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я Моніторинг фізичної складової здоров'я. Рухова активність Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. Особиста гігієна підлітків. Гігієнічні процедури. Чинники, що впливають на	Визначення індивідуальних показників фізичної складової здоров'я. Ознайомлення з практиками покращення показників фізичного розвитку. Визначення типу шкіри і волосся. Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри (проект). Дослідження значення сну в	– моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) – доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту – застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
здоров'я шкіри та її функції. Особливості покращення функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням її типу. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Види відпочинку. Планування часу.	юнацькому віці. Створення режиму робочого і вихідного дня з урахуванням норм активного і пасивного відпочинку.	ситуацій – встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці – володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (6 год)		
Психічний і духовний розвиток Особливості психічного розвитку підлітків. Розвиток потреб. Духовний розвиток особистості. Життєві цінності і здоров'я. Психологічна рівновага і здоров'я Емоційний інтелект. Вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень. Культура вияву почуттів. Ознаки психологічної рівноваги. Самооцінка і здоров'я Види самооцінки. Вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх самооцінку і здоров'я. Конструктивне сприймання критики.	Дослідження особливостей психічного і духовного розвитку підлітків. Обговорення притчі про життєві цінності. Відпрацювання навичок самоконтролю, планування часу. Розробка плану щодо формування адекватної самооцінки. Обговорення притчі про	– аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку – досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб – застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації – поводить впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікуванні результати навчання
Стрес і здоров'я. Види стресу. Чинники стресу. Стрес і здоров'я. Причини й наслідки емоційного вигорання. Способи керування стресом. Конфлікти і здоров'я Причини виникнення і стадії розвитку конфліктів. Негативні наслідки ескалації конфліктів	негативне мислення. Алгоритм вибору адекватних способів керування стресом. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.	небезпечних життєвих ситуаціях - обирає і допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації - обирає доцільну стратегію поведінки в конфлікті - виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 год)		
Соціальні чинники здоров'я Держава на захисті прав дитини. Соціальна безпека населеного пункту. Роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Вплив цифрового середовища на здоров'я Вплив засобів масової інформації на здоров'я. Вплив комерційної реклами на здоров'я. Гаджетозалежність, інтернетзалежність.	Дослідження елементів соціального середовища свого населеного пункту. Створення пам'ятки з інформацією про телефони довіри для дітей і молоді, клініки дружні до молоді, підліткові кабінети та інші джерела допомоги у населеному пункті. Екскурсія в державну чи	- дотримується правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір - відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності - виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації - виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	Очікувані результати навчання
Інформаційна «гігієна». Захист особистих даних в інтернеті. Протидія кіберзлочинам. Неінфекційні захворювання та їх профілактика Соціальні чинники «хвороб цивілізації». Вплив неінфекційних захворювань на показники громадського здоров'я. Профілактика ожиріння, серцево-судинних, онкологічних захворювань, діабету 2 типу. Положення кримінального законодавства у сфері боротьби з розповсюдженням наркотичних речовин. Інфекційні захворювання, що набули соціального значення. Заходи профілактики на державному і особистому рівнях інфекційних захворювань (ВІЛ, туберкульоз тощо)	громадську організацію, яка працює з молоддю. Критичний аналіз реклами товарів та послуг, постів у соціальних мережах, відео тощо, які пропагують насилля, підштовхують до поведінки, що може загрожувати життю і здоров'ю людей, національній безпеці. Аналіз причин і наслідків «Хвороб цивілізації». Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій, протидії стигмі та дискримінації.	способи протидії насиллю і цькуванню, ресурси для повідомлення про виявлені випадки – обґрунтовує наслідки і шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я – визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) – конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту – уникає небезпечного/ шкідливого контенту
РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (4 год)		
Громадський добробут Складові громадського добробуту. Економічний	Групова дискусія про екологічні проблеми	– дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі

розвиток держави. Раціональне природокористування, дбайливе ставлення до довкілля. Створення можливостей для розвитку самореалізації. Значення інклюзивної, позашкільної, дистанційної освіти, самоосвіти. Особистий добробут Добробут людини, як міра задоволення її потреб. Вплив добробуту на якість і тривалість життя людини. Спосіб життя і добробут. Самореалізація і добробут. Уміння вчитися Навчання, як важливий елемент самореалізації. Умови і бар'єри ефективного навчання. Навички самоорганізації і планування. Техніки ефективного навчання.	населеного пункту та шляхи їх вирішення (забруднення, бездомні тварини тощо). Аналіз доступності можливостей для розвитку та самореалізації у галузі науки, освіти, культури, мистецтва, спорту для кожного члена громади. Створення о інфографіки, що ілюструє взаємозв'язок між добробутом та якістю життя людини. Вправи для концентрації уваги, розвитку пам'яті, для критичного і креативного мислення.	власні — етично поводитьься з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин — аналізує вплив науки, культури, мистецтва, народних традицій, спорту на формування особистого та громадського добробуту
--	---	--