

**ОРІЄНТОВНИЙ КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН. 5 КЛАС**  
(17 ГОДИН)

вивчення інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» основ здоров'я за модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут». 5-6 класи (інтегрований курс)» авторського колективу: Гущина Н., Василяшко І.

№ уроку	Зміст інтегрованого курсу	Очікувані результати навчання <sup>1</sup>	Види навчальної діяльності
<b>Вступ (1 година)</b>			
1.	<p><b>Я і мої цінності.</b> Здоров'я, безпека і добробут як основні цінності життя. Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.</p>	<p><i>Пояснює</i>, що таке здоров'я, безпека і добробут, яку роль вони відіграють у житті та стосунках людей. <i>Визначає</i> свої цінності. <i>Визначає, ідентифікує та обговорює</i> фізичні, психічні (у тому числі емоційні) і соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.</p>	<p><i>Створення:</i> хмари власних цінностей; асоціативних кущів слів, сенканів до понять «здоров'я», «безпека» і «небезпека», «добробут». <i>Обговорення та визначення</i> фізичних, психічних (у тому числі емоційних) і соціальних змін, які відбуваються під час переходу в основну школу. <i>Обговорення проблемних питань (орієнтовний зміст):</i> Як мій розвиток, життєвий успіх, майбутнє залежать від здоров'я, безпеки і добробуту? Чому кожному важливо дбати про здоров'я, безпеку і добробут? Чому важливо визначати свої цінності? <i>Проектна діяльність:</i> «Моя карта цінностей та бажань».</p>

<sup>1</sup> З відповідною індексацією Державного стандарту базової середньої освіти для орієнтирів оцінювання.

<b>Розділ 1. Вчусь вчитися (3 години)</b>			
<b>2.</b>	<b>Комфортний освітній простір.</b> Правила безпеки в школі. Раціональна організація навчання та відпочинку.	<i>Відстежує</i> власний поступ і висловлює бажання пізнавати нове без шкоди для здоров'я. <i>Визначає</i> прагнення і потреби у сфері власного особистісного розвитку та навчання. <i>Організовує</i> власний освітній простір, раціонально розподіляє час.	<i>Організувати</i> зручне місце для навчання*. <i>Виконання</i> гімнастики для очей. <i>Дослідження та обговорення</i> раціональної організації розпорядку дня протягом тижня. <i>Складання</i> розпорядку дня з урахуванням раціонального розподілу часу*.
<b>3.</b>	<b>Я вчусь ефективно.</b> Ефективні способи засвоєння навчальної інформації. Допоміжні засоби для навчання. Причини успіхів та невдач у навчанні.	<i>Визначає</i> ефективні способи засвоєння навчальної інформації. <i>Використовує</i> допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я. <i>Передбачає</i> вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я, безпеку, добробут інших осіб неналежного використання цифрових пристроїв. <i>Аналізує</i> власний навчальний розвиток, вказуючи на причини успіхів та невдач. <i>Самостійно</i> створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху в навчанні.	<i>Виконання</i> тренувальних/розвивальних вправ для ефективного засвоєння навчальної інформації. <i>Відпрацювання</i> навичок активного слухання. <i>Аналіз</i> причин власних успіхів та невдач у навчанні*. <i>Розробка</i> пам'ятки користування допоміжними цифровими засобами для навчання. <i>Розробка</i> короткострокового плану щодо досягнення успіху в навчанні. <i>Проектна діяльність:</i> «Сходінки успіху в навчанні».
<b>4.</b>	<b>Пошук інформації та її критичне оцінювання.</b> Інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах та її достовірність. Безпека в цифровому середовищі.	<i>Передбачає</i> вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я, безпеку, добробут інших осіб неналежного використання цифрових пристроїв. <i>Знаходить</i> інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.	<i>Виконання</i> гімнастики для очей. <i>Знаходження</i> інформації в різних джерелах і перевірка її достовірності. <i>Розробка</i> пам'ятки або правил поведінки в інтернеті, користування допоміжними цифровими засобами для навчання. <i>Проектна діяльність:</i> «Сходінки успіху в навчанні».

<b>Розділ 2. Моя безпека (4 години)</b>			
<p><b>5.</b></p>	<p><b>Безпека і небезпека.</b> Безпечна життєдіяльність та її принципи. Формула особистої безпеки (передбачити-уникнути-діяти). <b>Дорожній рух та безпека.</b> Я пішохід та пасажир. ДТП та надання першої долікарської допомоги в разі травматизму.</p>	<p><i>Діє</i> відповідально за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції. <i>Моделює</i> ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. <i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. <i>Визначає</i> потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини (дорожній рух). <i>Приймає</i> рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб. <i>Звертається</i> до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p>	<p><i>Дослідження</i> рівня сформованості власних навичок учасника дорожнього руху. <i>Моделювання</i> ситуацій щодо: дотримання правил дорожнього руху пішоходом; безпечного поведіння у громадському транспорті пасажиром; надання самодопомоги та допомоги іншим особам при травмах. <i>Моделювання</i> послідовності дій при ДТП. <i>Розв'язання ситуаційних завдань з питань:</i> звернення до інших осіб, фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p>
<p><b>6.</b></p>	<p><b>Я велосипедист.</b> Безпека руху велосипедиста. ДТП та надання першої долікарської допомоги в разі травматизму.</p>	<p><i>Моделює</i> ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття. <i>Визначає</i> потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини (дорожній рух). <i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію. <i>Приймає</i> рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам,</p>	<p><i>Моделювання</i> ситуацій щодо: дотримання правил дорожнього руху велосипедистом; надання самодопомоги та допомоги іншим особам при травмах. <i>Моделювання</i> послідовності дій при ДТП. <i>Проектна діяльність:</i> «Я велосипедист».</p>

		<p>звернення до інших осіб чи відповідних служб.</p> <p><i>Звертається</i> до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p>	
7.	<p><b>Особиста безпека в населеному пункті.</b> Правила безпечної поведінки на вулиці, надворі. Правила поводження з домашніми та бездомними тваринами. Правила поведінки в громадських місцях.</p>	<p><i>Обґрунтовує</i> необхідність власної відповідальності за поведінку в громадських місцях.</p> <p><i>Діє</i> відповідально за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції.</p> <p><i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p> <p><i>Приймає</i> рішення щодо надання самопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб.</p> <p><i>Звертається</i> до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p> <p><i>Виявляє</i> ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі).</p> <p><i>Поводиться</i> безпечно під час спілкування із тваринами.</p>	<p><i>Моделювання</i> послідовності дій у небезпечних ситуаціях у громадських місцях.</p> <p><i>Розв'язання ситуаційних завдань з питань:</i> звернення до інших осіб, фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p> <p><i>Розробка</i> пам'ятки або правил поведінки в громадських місцях, належного поводження з домашніми, бездомними тваринами.</p> <p><i>Проектна діяльність*:</i>  «Мій безпечний населений пункт»,  «Мій безпечний двір»,  «Моя безпечна дорога до школи»,  «Безпечна школа».</p>
8.	<p><b>Безпечна поведінка в побуті.</b> Правила користування побутовими приладами. Особиста безпека вдома.</p>	<p><i>Обґрунтовує</i> необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті.</p> <p><i>Діє</i> відповідально за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи</p>	<p><i>Моделювання</i> послідовності дій у небезпечних ситуаціях в побуті*.</p> <p><i>Розробка</i> пам'ятки або правил користування побутовими приладами.</p> <p><i>Проектна діяльність*:</i></p>

		<p>інформацію, що міститься в тексті інструкції.</p> <p><i>Моделює</i> ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.</p> <p><i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p> <p><i>Розпізнає</i> ймовірні небезпеки побутового походження.</p> <p><i>Моделює</i> послідовність дій у небезпечних ситуаціях, побутового походження.</p> <p><i>Звертається</i> до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами.</p>	<p>«Моя безпечна оселя»,</p>
<b>Розділ 3. Моє здоров'я (4 години)</b>			
<p><b>9.</b></p>	<p><b>Я та моє здоров'я.</b> Складники здоров'я та їх взаємозв'язок. Чинники, які впливають на стан здоров'я. Здоровий спосіб життя.</p>	<p><i>Пояснює</i> вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників.</p> <p><i>Обґрунтовує</i> наслідки вибору альтернативного рішення щодо моделей поведінки, спрямованих на збереження здоров'я, добробуту та безпеки.</p> <p><i>Досліджує</i> та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я.</p> <p><i>Визначає</i> форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб.</p> <p><i>Аналізує</i> вибір свій та інших осіб з урахуванням користі і задоволення (радості) для здорового, безпечного життя.</p>	<p><i>Дослідження та обговорення</i> чинників, що впливають на стан здоров'я.</p> <p><i>Дослідження</i> рівня сформованості власних навичок здорового способу життя*;</p> <p><i>Створення</i> плаката, флаєра, листівки «Я обираю здоровий спосіб життя».</p>

10.	<p><b>Я підліток.</b> Фізичний розвиток та особиста гігієна.</p>	<p><i>Приймає</i> індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми.  <i>Досліджує</i> та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму.  <i>Визначає</i> форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю і здоров'ю інших осіб.</p>	<p><i>Дослідження:</i>  рівня сформованості власних навичок здорового способу життя, зокрема особистої гігієни.  <i>Аналіз та визначення</i> динаміки та причин вікових змін в організмі.  <i>Виконання</i> вправ для формування правильної постави.  <i>Розрахунок</i> максимальної маси портфеля відповідно віковим нормам.</p>
11.	<p><b>Інфекційні та неінфекційні хвороби.</b> Поширення захворювань. Профілактичні заходи інфекційних захворювань. Допомога в разі погіршення стану здоров'я.</p>	<p><i>Досліджує</i> та обговорює чинники, профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.  <i>Аналізує</i> негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.  <i>Обґрунтовує</i> необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки.  <i>Аналізує</i> вибір свій та інших осіб з урахуванням користі і задоволення (радості) для здорового, безпечного життя.  <i>Моделює</i> ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі поганого самопочуття.  <i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p>	<p><i>Дослідження та обговорення</i> чинників, профілактичних заходів щодо інфекційних і неінфекційних хвороб.  <i>Розрахунок</i> витрат сім'ї під час інфекційної хвороби (грип, ОРВІ, COVID-19) на одного із членів родини*.  <i>Моделювання ситуацій:</i>  надання першої долікарської допомоги, самопомоги при поганому самопочутті; виклику необхідних рятувальних служб.</p>
12.	<p><b>Моє дозвілля.</b> Дозвілля та способи його проведення. Активний відпочинок підлітків у різні пори року та правила безпеки. Добір одягу відповідно погодним умовам та активному</p>	<p><i>Виявляє</i> зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт) та наполегливість у досягненні мети.</p>	<p><i>Дослідження</i> рівня рухової активності.  <i>Моделювання ситуацій:</i>  безпечної поведінки при різних видах активного відпочинку;</p>

	відпочинку. Харчування та питний режим під час активного відпочинку.	<p><i>Аналізує</i> негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.</p> <p><i>Обґрунтовує</i> необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки.</p> <p><i>Розпізнає</i> приклади поведінки, дружньої до навколишнього середовища.</p> <p><i>Обирає</i> продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту.</p> <p><i>Аналізує</i> вибір свій та інших осіб з урахуванням користі і задоволення (радості) для здорового, безпечного життя.</p> <p><i>Моделює</i> ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.</p> <p><i>Здатний</i> викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.</p>	<p>надання першої долікарської допомоги, самопомоги при травмах чи поганому самопочутті;</p> <p>виклику необхідних рятувальних служб.</p> <p><i>Розробка правил</i> поведінки під час активного відпочинку: в парку, на природі в інших місцях.</p> <p><i>Розв'язання ситуаційних завдань з питань:</i> уникнення місць підвищеної небезпеки під час активного відпочинку; добору одягу відповідно погодним умовам та виду активного відпочинку; проявів поведінки, дружньої до навколишнього середовища.</p> <p><i>Проектна діяльність:</i> «Мое дозвілля та здоров'я», «Мій найкращий відпочинок».</p>
<b>Розділ 4. Мій добробут (3 години)</b>			
<b>13.</b>	<b>Особистий добробут.</b> Потреби, бажання інтереси та цілі підлітка. Ресурси та можливості для задоволення власних потреб. Невідповідності власних потреб і можливостей.	<p><i>Визначає</i> свої потреби, бажання, інтереси та цілі.</p> <p><i>Виявляє</i> ризики невідповідності власних потреб і можливостей.</p> <p><i>Обґрунтовує</i> обмеженість ресурсів (зокрема, часу, здоров'я, фінансів).</p> <p><i>Доводить</i>, що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього.</p>	<p><i>Створення</i> хмари власних потреб.</p> <p><i>Порівняння</i> та визначення невідповідностей власних потреб, бажань і можливостей.</p> <p><i>Моделювання</i> кроків задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб.</p>
<b>14.</b>	<b>Добробут родини.</b> Сімейний бюджет: співвідношення доходів та витрат. Фінансові ресурси родини та їх	<p><i>Виявляє</i> ризики невідповідності власних потреб і можливостей.</p>	<p><i>Створення</i> хмари ознак доброчинності.</p>

	ощадливе використання. Доброчинність.	<i>Моделює</i> кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб. <i>Вирізняє</i> ознаки доброчинності. <i>Обґрунтовує</i> обмеженість ресурсів (зокрема, часу, здоров'я, фінансів). <i>Оперує</i> основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо). <i>Розуміє</i> вагу докладених зусиль дорослих для отримання доходів.	<i>Моделювання</i> кроків задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб. <i>Дослідження</i> споживання електроенергії, води родиною та визначення шляхів їх економії*. <i>Планування</i> витрат на родинне свято*.
<b>15.</b>	<b>Культура споживання.</b> Взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів. Ощадливе використання ресурсів. Повторна переробка вторинної сировини.  <b>Моє майбутнє: мрії, планування та досягнення мети.</b>	<i>Аналізує</i> взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів. <i>Обґрунтовує</i> обмеженість ресурсів. <i>Визначає</i> потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини. <i>Відбирає</i> ресурси для повторної переробки. <i>Доводить</i> , що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього. <i>Виявляє</i> зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) та наполегливість у досягненні мети. <i>Розуміє</i> перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього. <i>Визначає</i> цілі власної діяльності і стратегії їх досягнення.	<i>Порівняння</i> та визначення невідповідностей власних потреб, бажань і можливостей. <i>Створення</i> листівки, флаєра, плаката «Споживаймо розумно». <i>Проектна діяльність:</i> «Друге життя речей», «Я еколюдина», «Моя карта бажань», «Від мрії до дії», «Корисні екосправи для громади».
<b>Розділ 5. Я серед людей (2 години)</b>			
<b>16.</b>	<b>Моє коло спілкування.</b> Спілкування та здоров'я. Вербальне та невербальне	<i>Пояснює</i> вплив спілкування на складники здоров'я, безпеки і добробуту.	<i>Аналіз та визначення</i> впливу спілкування на здоров'я, безпеку і добробут.

	<p>спілкування. Спілкування з дорослими та взаємоповага в родині. Родинні цінності.</p> <p>Спілкування з однолітками.</p> <p>Конструктивне спілкування. Протидія проявам тиску, агресії, маніпуляції і неповаги щодо себе та інших осіб.</p>	<p><i>Застосовує</i> вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації.</p> <p><i>Розрізняє</i> складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування.</p> <p><i>Виявляє</i> чуйність до осіб, які потребують допомоги.</p> <p><i>Прогнозує</i> ризики комунікації у віртуальному середовищі.</p> <p><i>Виокремлює</i> інформацію та обговорює ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу.</p> <p><i>Протидіє</i> проявам тиску, агресії, маніпуляції і неповаги щодо себе та інших осіб.</p> <p><i>Розробляє</i> стратегію подолання булінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу, <i>звертається</i> за допомогою до інших осіб.</p>	<p><i>Створення сюжетно-рольових ситуацій</i> щодо конструктивної комунікації із застосуванням вербальних і невербальних засобів; з дотриманням поваги до свого і чужого особистого простору під час спілкування.</p> <p><i>Розв'язання ситуаційних завдань із питань:</i> визначення джерела допомоги жертвам булінгу; звернення за допомогою до інших для розв'язання проблем щодо спілкування, проявів тиску, агресії і неповаги; прогнозування ризиків комунікації у віртуальному середовищі.</p> <p><i>Моделювання</i> ситуацій щодо розроблення стратегії подолання булінгу серед однолітків*.</p>
17.	<p><b>Я в команді.</b> Спільна діяльність у групі для досягнення результату.</p>	<p><i>Бере</i> участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості і потреби.</p> <p><i>Розуміє</i> взаємовплив емоційного стану, переконань, поведінки всіх учасників спільної діяльності.</p> <p><i>Виконує</i> різні ролі в груповій роботі.</p> <p><i>Встановлює</i> нові контакти та ефективно співпрацює для досягнення результату.</p>	<p><i>Виконання вправ:</i> емоційного налаштування на командну роботу; командної згуртованості.</p> <p><i>Проектна діяльність/акція</i> «Твори добро».</p>