

Орієнтовний календарно-тематичний план інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 8 класу
0,5 год/тиж
I семестр

№	Дата	Пропонована тема заняття	Очікувані результати	Орієнтовні види діяльності	Орієнтовні ГР	Параграф §
Модуль 1. Основи добробуту. Уміння вчитися. (2 год.)						
1		Добробут особистий і суспільний в умовах невизначеності Подолання страху невизначеності. Практикум.	Приймає рішення з користю для здоров'я, безпеки та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]. Обирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень із користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]. Обирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]. Діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1].	Обговорення в загальному колі проблемного питання «Що таке невизначеність?». Укладання мапи думок. Моделювання життєвих ситуацій на розуміння взаємозв'язку умов та рівня невизначеності, відповідальності та свободи. Обговорення проблемного питання «У який спосіб можна подолати страх невизначеності?». Вправи на визначення особистих якостей людини, необхідних для подолання страху невизначеності.	ГР 3.	§ 1-2
2		Життєстійкість. Яким буває успіх. Практикум	Обирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, враховуючи особливості власного організму [9 СЗО 4.1.1-2].	Самоаналіз рівня власної життєстійкості. Обговорення можливостей розвитку власної життєстійкості. Обговорення питань «Що таке успіх? Що впливає на формування власної формули успіху?» Дослідження розуміння людьми різного тлумачення успіху та засобів/інструментів	ГР 3.	§ 3-4

				його досягнення. Моделювання формули власного успіху.		
Модуль 2. Безпека – чинник добробуту. (6 год.)						
3		Надзвичайні ситуації воєнного походження. Техногенні аварії внаслідок воєнних дій	Демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному та природному середовищі [9 СЗО 1.1.1-1]. Складає алгоритм дій у небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду [9 СЗО 1.1.1-2]. Користується попередженнями та інструкціями про безпеку [9 СЗО 1.1.1-3]. Аналізує, використовує нормативно-правові документи щодо безпеки, здоров'я та добробуту, робить висновки, обґрунтовує відповідальність за порушення визначених у цих документах норм [9 СЗО 1.1.1-4]. Надає долікарську допомогу собі та іншим особам у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1].	Обговорення «Які загрози виникають під час потрапляння в ситуацію воєнного походження?». Моделювання життєвих ситуацій, пов'язаних із воєнними небезпеками на основі алгоритму «Уникай. Передбачай. Дій». Добір і аналіз різних джерел інформації, пов'язаних із впливом воєнних факторів на здоров'я, безпеку та добробут. Обговорення правил поведінки під час воєнних небезпек. Відпрацювання стандартних моделей реагування на небезпеки воєнного характеру. Розробка інформаційного постера «Хімічна/радіаційна небезпека»	ГР 3. ГР 1.	§ 5-6
4		Надзвичайні ситуації техногенного походження. Пожежі. Вибухонебезпечні предмети. Попередження ризиків.	Визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей [9 СЗО 1.3.1-1]. Ідентифікує способи можливості	Добір і аналіз різних джерел інформації, які допомагають розвивати навчальний потенціал теми. Моделювання алгоритмів дій населення/особи у випадку надзвичайної ситуації техногенного походження/пожежі на різних	ГР 1. ГР 3.	§ 7-8

			надання долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації [9 СЗО 1.3.1-2]. Оцінює рівень ризиків у ситуації і місці, що загрожують особистій безпеці відповідно до власного соціального рівня розвитку [9 СЗО 2.1.1]. Досліджує та оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я і безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек [9 СЗО 2.1.1-1]. Оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2]. Обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку [9 СЗО 2.1.1-3]. Прогнозує наслідки небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1]. Установлює причинно-наслідкові зв'язки різних чинників небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і	етапах розвитку, у тому числі надання першої допомоги. Проведення моніторингу рівня дотримання пожежної безпеки в будівлі. Відпрацювання стандартних моделей реагування на небезпеки воєнного характеру. Моделювання поведінки під час виявлення вибухонебезпечних предметів з урахуванням місця та можливостей взаємодії з рятувальними службами.		
5		Перша допомога в надзвичайних ситуаціях	техногенного, соціального характеру і побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1]. Установлює причинно-наслідкові зв'язки різних чинників небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і	Моделювання та відпрацювання алгоритму надання першої допомоги. Добір і аналіз різних джерел інформації, які допомагають розвивати навчальний потенціал теми. Аналіз причинно-наслідкових зв'язків впливу чинників небезпечних ситуацій різного походження на життя та здоров'я людини.	ГР 1.	§ 9
6		Небезпеки соціального середовища. Відповідальність за правопорушення. Відповідальність підлітків за скоєння правопорушення	техногенного, соціального характеру і побутового походження, беручи до уваги кілька пов'язаних чинників [9 СЗО 2.2.1]. Установлює причинно-наслідкові зв'язки різних чинників небезпечних ситуацій природного, техногенного, соціального характеру і	Укладіть мапу думок «Що або хто може спричинити небезпеку в соціальному середовищі?». Аналіз різних джерел інформації, які допомагають розвивати навчальний потенціал теми. Моделювання поведінки	ГР 1. ГР2.	§ 10-11

			побутового походження [9 СЗО 2.2.1-1]. Розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження [9 СЗО 2.2.1-2]. Прогнозує наслідки зміни соціального оточення [9 СЗО 2.2.1-3].	взаємодії з представниками поліції у різних ситуаціях. Аналіз причинно-наслідкових зв'язків між діяльністю підлітків та потенційно небезпечних чинників. Моделювання поведінки у випадку вчинків або пропозицій, які призводять до вчинків кримінального та/чи адміністративного характеру.		
7		Самооборона та перша допомога в небезпечних ситуаціях	Приймає рішення з користю для здоров'я, безпеки та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]. Обирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень із користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1].	Моделювання поведінки під час небезпек соціального середовища. Добір і аналіз різних джерел інформації, які допомагають розвивати навчальний потенціал	ГР 2.	§ 12
8		Небезпека віртуального простору. Безпека в автономних ситуаціях невизначеності. Допомога та самодопомога.	Моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність) [9 СЗО 2.3.1-2]. Приймає обґрунтовані рішення щодо можливостей використання та відновлення власних життєвих ресурсів [9 СЗО 2.3.1-3]. Обирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]. Демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських місцях, і у разі	Укладання мапи думок «Небезпеки віртуального простору». Добір і аналіз різних джерел інформації, пов'язаних із небезпеками віртуального простору. Відпрацювання дій, пов'язаних із дотриманням правил поведінки у віртуальному просторі. Моделювання поведінки під час віртуальних небезпек. Самооцінювання власних знань, необхідних для забезпечення особистої безпечної поведінки. Добір і аналіз різних джерел	ГР 2. ГР 1.	§ 13-14

			потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1]. Використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях [9 СЗО 2.4.1-1]. Діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру [9 СЗО 2.4.1-4]. Керує власною поведінкою для збереження здоров'я та добробуту (власного та інших осіб) [9 СЗО 2.4.1-5]. Життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]. Визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1]. Визначає особливості поведінки у безпечних і небезпечних життєвих ситуаціях [9 СЗО 3.3.1-3]. Обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1-1]. Критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1].	інформації для їх використання в автономних ситуаціях невизначеності. Моделювання поведінки у випадку вчинків, пов'язаних із перебуванням в автономних ситуаціях невизначеності.		
--	--	--	---	---	--	--

№	Дата	Пропонована тема заняття	Очікувані результати	Орієнтовні види діяльності	Орієнтовні ГР	Параграф §
Модуль 3. Навчання впродовж життя (2 год.)						
9		Життєві цілі та шляхи їх досягнень. Саморозвиток. Ефективні стратегії та інструменти навчання впродовж життя. Етика ухвалення рішень.	Вдосконалює (розвиває) власні розумові, емоційні, соціальні вміння для побудови власної освітньої траєкторії без шкоди для власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.1.1]. Критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1]. Діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1]. Корегує власну комунікативну поведінку для забезпечення конструктивної взаємодії та збереження здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1]. Критично оцінює свої вміння і компетентності, виявляє наполегливість у досягненні мети [9 СЗО 4.6.1]. Аналізує та оцінює власні особливості і здібності для майбутнього професійного зростання, вибудовує його модель [9 СЗО 4.6.2]. Дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо	Аналіз ситуацій щодо етичного спілкування в спільнотах. Обґрунтування власної думки «Успіх — це». Аналіз ситуацій щодо різних підходів до саморозвитку.	ГР 3.	§ 15 -16
10		Самоаналіз. Побудова власної освітньої траєкторії. Практикум. <i>Навіщо аналізувати себе? Як формувати власну освітню траєкторію?</i>		Робота з портфоліо. Здійснення самоаналізу за визначеними критеріями.	ГР 3.	§ 17

			безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1].			
Модуль 4. Здоров'я. Підтримка та збереження складових здоров'я (5 год.)						
11		Емоційний інтелект і контроль емоцій у конфліктах. Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум «Допомога за різних умов різних психоемоційних станів» (частина 1).	Приймає рішення з користю для безпеки, здоров'я та добробуту в різних життєвих ситуаціях [9 СЗО 2.3.1]. Обирає альтернативні дії та приймає рішення на користь здорового способу життя і зниження ризиків [9 СЗО 3.1.1]. Сприймає та аналізує різні вікові зміни організму у взаємозв'язку [9 СЗО 3.2.1].	Моделювання ситуацій розуміння намірів співрозмовника, проявів дискримінації. Складання пам'ятки поведінки в конфліктних ситуаціях. Ознайомлення з протоколом надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях.	ГР 1. ГР 2. ГР 3.	§ 18-19
12		Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я. Практикум «Допомога за різних умов різних психоемоційних станів» (частина 2). Опанування технік емоційної регуляції.	Визначає основні характерні ознаки безпечних і небезпечних для життя, здоров'я та добробуту моделей поведінки [9 СЗО 3.3.1]. Критично оцінює інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту, здобуту в різних джерелах, у тому числі цифрових [9 СЗО 4.2.1].	Відпрацювання дихальних технік виходу зі стресу, вправ на «заземлення».	ГР 1. ГР 2.	§ 20
13		Збереження, зміцнення і моніторинг фізичного здоров'я. Моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після виконання фізичних вправ. Практична робота.	Демонструє відповідальне ставлення до безпеки, здоров'я, добробуту власного та інших осіб [9 СЗО 1.1.1]. Надає необхідну допомогу собі та/або іншим особам для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2].	Групове обговорення «Чому люди нехтують профілактичними медичними оглядами?». Ведення щоденника фізичної активності за тиждень. Моніторинг частоти пульсу в стані спокою та після фізичного навантаження.	ГР 2.	§ 21-22
14		Збалансоване харчування. Харчові захворювання та отруєння в умовах обмеженої безпеки, евакуації, подорожі.	Активно протидіє проявам тиску, неповаги і приниження щодо себе та інших осіб, зважаючи на необхідність цінувати власну	Оцінка харчового раціону підлітка. Створення пам'ятки «Правила профілактики харчових отруєнь».	ГР 2.	§ 23

15		Соціальне здоров'я: здорові стосунки в соціумі. Соціально-емоційні зміни статевого дозрівання та міжособистісні стосунки в підлітковому віці.	гідність і права людини [9 СЗО 1.2.1].	Створення мапи думок, яка відображає соціальну мережу підлітка. Аналіз ситуацій маніпуляцій та токсичних стосунків. Порівняння кохання та закоханості. Складання пам'ятки щодо дотримання гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки.	ГР 3.	§ 24-25
Модуль 5. Підприємливість. Етична поведінка (3 год.)						
16		Сталий розвиток в умовах невизначеності <i>Чи може бути сталий добробут в умовах невизначеності? Які можуть бути стратегії для особистого й суспільного добробуту?</i>	Діє ефективно та самостійно, виявляючи наполегливість у досягненні цілей для реалізації своїх потреб, бажань та інтересів у законний спосіб [9 СЗО 4.3.1]. Усвідомлює обмеженість власних потреб фізіологічними, соціальними, моральними і духовними чинниками, критично оцінюючи надмірність потреб [9 СЗО 4.5.1].	Обґрунтування власної думки щодо важливості реалізації власних потреб та підприємливості у законний спосіб. Визначення основних етичних принципів, яких слід дотримуватися на основі аналізу наведених ситуацій.	ГР 3.	§ 26
17		Презентація волонтерського проєкту. «Пітчінг добрих справ» (теоретичний аспект). <i>Що таке пітчінг? Що розвиває пітчінг? Де можна застосовувати набуті вміння й навички? Як ефективно «пітчити» волонтерські проєкти?</i>	Співпрацює з іншими особами для здобуття підтримки, досягнення результату діяльності, спрямованої на збереження безпеки, здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.7.1]. Дотримується норм етики та моралі під час прийняття рішень щодо безпеки, здоров'я та добробуту [9 СЗО 4.8.1].	Мозковий штурм щодо ідей волонтерського проєкту зі створення цінності для інших. Командна робота з розроблення плану реалізації волонтерського проєкту.	ГР 3.	§ 27-28
18		Пітчінг проєкту. Оцінювання пітчінгу проєкту за групами результатів 3 (2).	Усвідомлює, що створення цінності безпеки, здоров'я і добробуту має ґрунтуватися на засадах соціальної справедливості [9 СЗО 4.8.2].	Пітчінг проєкту.	ГР 3.	§ 27-28

			Аналізує і застосовує прості економічні концепції [9 СЗО 4.9.1] Використовує фінансово-економічні ресурси для добробуту [9 СЗО 4.9.2].			
--	--	--	---	--	--	--