

Орієнтовний календарно-тематичний план інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 7 класу на другий семестр

	Дата	Пропонована тема заняття	Очікувані результати	Види діяльності	ГР оцінювання	§
Модуль 3. Турбота про здоров'я. 3.1. Психоемоційне здоров'я (7 год.)						
15.		Розвиток корисних умінь та навичок. <i>Що таке знання, уміння, навички?</i> <i>Що таке звички?</i> <i>Які звички ви виявляєте у своєму повсякденному житті?</i>	відстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне від інших) сприйняття дійсності [9 СЗО 1.2.1-1] виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає способи протидії насиллю і цькуванню, ресурси для повідомлення про виявлені випадки [9 СЗО 1.2.1-2]	Самоаналіз щодо формування корисних звичок. Створення постера «Як я формую свої корисні звички».	<i>ГР 2. Здоров'я</i>	§ 15
16		Життєвий цикл людини <i>Що ви знаєте про життєвий цикл людини?</i> <i>Як люди змінюються протягом свого життя?</i>	застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації [9 СЗО 1.3.2-1]	Робота з поповненням портфоліо “Що я досягнув у своїх життєвих циклах?” Обговорення характеристик вікових етапів життєвого циклу людини. Створення мапи думок щодо періодів життєвого циклу.	<i>ГР 2. Здоров'я</i>	§ 16
17		Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання в підлітковому віці <i>Яке місце займає підлітковий вік у життєвому циклі людини?</i> <i>Які ознаки свідчать про те, що відбувається розвиток підлітка?</i>	визначає рівень імовірних ризиків у ситуаціях міжособистісного спілкування [9 СЗО 2.1.1-4] вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1]	Обговорення зв'язку біологічного дозрівання і практичних аспектів життя підлітків. Самоаналіз власних ознак психічного дозрівання. Створення асоціативної мапи щодо психоемоційно здоров'я.	<i>ГР 2. Здоров'я</i>	§ 17

18		Психоемоційне здоров'я. Інтелектуальний та емоційний розвиток підлітка. <i>Як розпізнавати власні емоції й керувати ними?</i> <i>Як розуміти емоції інших людей?</i> <i>Як розвивати емоційний інтелект?</i>	використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях [9 СЗО 2.4.1-1] встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1] досліджує і пояснює зміни власного емоційного стану та емоційного стану інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3]	Аналіз різних життєвих ситуацій що психоемоційно здоров'я, протидії проявам тиску, неповаги тощо. Обговорення стратегій розвитку емоційного інтелекту.	<i>ГР 2.</i> <i>Здоров'я</i>	§ 18
19		Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів. <i>Якими бувають конфлікти?</i> <i>Як ви поводитися, коли вас критикують?</i> <i>Які емоції ви відчуваєте, коли опинилися в конфліктній ситуації?</i>	обирає модель поведінки, безпечної для здоров'я і добробуту, що приносить користь і задоволення [9 СЗО 3.4.1-1] володіє техніками підтримки і відновлення життєвих ресурсів [9 СЗО 3.4.1-4] активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.2.1-1] використовує активне слухання під час комунікації; виявляє здатність зрозуміти стан і наміри співрозмовника [9 СЗО 4.4.1-2] сприймає конструктивні пропозиції (критику) як нові	Визначення причин виникнення конфліктів у підлітковому середовищі чи товаристві. Визначення ознак конфліктної поведінки і її наслідків. Моделювання варіантів стратегії вирішення конфлікту. Аналіз ситуацій щодо надання конструктивної та неконструктивної критики.	<i>ГР 2.</i> <i>Здоров'я</i>	§ 19
20		Екстремальна ситуація і стрес. Психологічна рівновага. <i>Що таке екстремальна ситуація і чим вона характеризується?</i> <i>Як упоратися з емоціями в екстремальній ситуації?</i> <i>Які тримати психологічну рівновагу?</i>	активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.2.1-1] використовує активне слухання під час комунікації; виявляє здатність зрозуміти стан і наміри співрозмовника [9 СЗО 4.4.1-2] сприймає конструктивні пропозиції (критику) як нові	Визначення стресорів і факторів допомоги у стресовій ситуації. Застосування позитивного мислення для психологічної рівноваги.	<i>ГР 2.</i> <i>Здоров'я</i>	§ 20

21		Урок-практикум «Перша психологічна допомога (ППД) і самопомога у станах стресу» <i>Які правила першої психологічної допомоги ви знаєте?</i> <i>На яких принципах базується перша психологічна допомога?</i> <i>Самопомога в різних психологічних станах — це про що?</i>	можливості і стимули до вдосконалення [9 СЗО 4.4.1-3] обирає доцільну стратегію поведінки виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту [9 СЗО 4.7.1-2]	Моделювання ситуацій щодо допомоги і самопомоги у різних стресових ситуаціях. Есе на тему етичного ставлення, поваги до інших та відстоювання права кожної людини на відмінне від інших сприйняття дійсності.	ГР 2. <i>Здоров'я</i>	§ 21
3.2. Фізичне здоров'я (4 год.)						
22		Фізичний розвиток підлітків. Фізична форма. Гігієнічні правила і норми. <i>Які характеристики свідчать про розвиток підлітків?</i> <i>Про яку людину можна сказати, що вона перебуває в хорошій фізичній формі?</i> <i>У чому полягають особливості особистої гігієни в підлітковому віці?</i>	вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1] моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку [9 СЗО 2.3.1-2] дотримується гігієнічних правил і норм особистої і суспільної поведінки [9 СЗО 2.4.1-3]	Обговорення необхідності відстеження показників здоров'я і розвитку фізичних якостей. Наведення аргументів щодо важливості підтримки фізичної форми. Створення мапи думок «Фізична форма 360».	ГР 2. <i>Здоров'я</i>	§ 22
23		Особливості харчування підлітка. Профілактика харчових отруєнь. <i>Про які особливості харчування підлітків ви знаєте?</i> <i>Чи враховуєте ви ці особливості в щоденному житті?</i>		Самоаналіз дотримання правил здорового харчування. Аналіз складу продуктів харчування і пакування. Групування і категоризація “здорових” і “нездорових” продуктів.	ГР 2. <i>Здоров'я</i>	§ 23

		<i>Які профілактичні дії допомагають уникнути харчових отруєнь?</i>	доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту [9 СЗО 3.1.1-1]	Обговорення принципів харчової безпеки і запобігання харчових отруєнь.		
24		Неналежне використання речовин. <i>Що ви знаєте про користування хімічними речовинами?</i> <i>Як правильно користуватися побутовою хімією?</i> <i>З якими небезпечними хімічними речовинами можна зіткнутися в побуті?</i>	застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3] встановлює взаємозв'язок і пояснює взаємозумовленість фізичних, психічних та інших змін в організмі в підлітковому віці [9 СЗО 3.2.1-1]	Аналіз інструкцій застосування медичних препаратів. Обговорення пам'ятки щодо правильного зберігання ліків. Обговорення впливу вживання наркотичних речовин на фізичне та психічне здоров'я.	<i>ГР 2.</i> <i>Здоров'я</i>	§ 24
25		Переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту. <i>Як здоровий спосіб життя впливає на психологічний стан і настрій підлітків?</i> <i>Які переваги має людина, що дотримується здорового способу життя?</i>	аналізує вплив ставлення людей до власного тіла і його змін на їх здоров'я, самооцінку і поведінку [9 СЗО 3.2.1-2] пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства [9 СЗО 3.3.1-1] активно шукає, порівнює і зіставляє різні джерела інформації, які допомагають зменшити ризики під час прийняття рішень щодо власного здоров'я і добробуту [9 СЗО 4.2.1-1]	Обговорення життєвих прикладів щодо фізичного здоров'я як складника здорового способу життя. Аналіз мапи думок «Складники здорового способу життя». Самоаналіз власного способу життя щодо підтримання емоційного й фізичного здоров'я.	<i>ГР 2.</i> <i>Здоров'я</i>	§ 25

			використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3]			
Модуль 4. Підприємливість та фінансова грамотність (6 год.)						
26		Ощадне використання ресурсів. <i>Що таке відповідальне, розумне споживання?</i> <i>Чому важливо і як можна сприяти ощадному використанню ресурсів?</i>	оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2] вибирає доцільні (ефективні) стратегії прийняття рішень з користю для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту [9 СЗО 2.3.1-1] приймає обґрунтовані рішення щодо можливостей використання та відновлення власних життєвих ресурсів [9 СЗО 2.3.1-3] доводить переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту [9 СЗО 3.1.1-1] застосовує формули, графічні та статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки і моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3]	Створення асоціативної мапи. Аналіз діалогів щодо розумного використання ресурсів. Аналіз таблиці щодо надмірних і розумних потреб. Обговорення життєвих прикладів щодо свідомого обмеження певних бажання під час складних ситуацій, воєнних дій. Обговорення взаємозв'язку між знаннями, уміннями, ставленнями як складниками компетентностей з урахуванням життєвого досвіду.	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 26
27		Ресурси для самозарадності <i>Які ресурси розвитку є в людини?</i> <i>Як життєві вміння та компетентності допомагають самозарадності?</i>		Порівняння і аналіз життєвих ситуацій щодо ефективного і неефективного, використання ресурсу. Самооцінка знань та вмінь керувати фінансовими ресурсами.	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 27
28		Фінансові ресурси і фінансові цілі <i>Що таке фінансові цілі та як їх</i>		Визначення фінансових цілей за методом SMART. Аналіз прикладу контролю за	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 28

		досягати? <i>Як ефективно витратити фінансові ресурси й контролювати витрати?</i>	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] залучає авторитетний досвід і безпечні для здоров'я практики для оптимізації власної навчальної діяльності [9 СЗО 4.1.1-4] уникає небезпечного/ шкідливого контенту [9 СЗО 4.2.1-2]	витратами у формі таблиці. Обговорення правил безпеки покупок в інтернеті.		
29		Добробут домашнього господарства. <i>Добробут домогосподарства — це як?</i> <i>Чому важливо вчитися планувати розвиток домашнього господарства з юного віку?</i>	використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3] ощадно використовує ресурси, зважаючи на можливість повторного використання, ремонту і переробки [9 СЗО 4.5.1-1]	Обговорення впливу різних факторів на добробут учасників домогосподарства. Аналіз життєвих ситуацій щодо добробуту домашнього господарства на власних прикладах Створення мапи думок щодо характеристик підприємливих людей.	<i>ГР 3.</i> <i>Добробут</i>	§ 29
30		Підприємливість та підприємництво <i>Як це — бути підприємливою людиною?</i> <i>Як я можу виявляти підприємливість?</i>	критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання [9 СЗО 4.5.1-3] визначає мотивацію власної діяльності, формулює мету і цілі діяльності [9 СЗО 4.6.1-1] планує витрати родини (свої) для підтримання здоров'я, безпеки і добробуту [9 СЗО 4.6.1-2]	Обговорення проявів підприємливості на прикладі діяльності представників різних професій.	<i>ГР 3.</i> <i>Добробут</i>	§ 30
31		Урок-практикум «Підприємливість і допомога іншим»		Практична робота щодо аналізу проєкту “Підприємливість і допомога іншим”.	<i>ГР 3.</i> <i>Добробут</i>	§ 31

			свідомо обирає послідовність дій щодо реалізації фінансових цілей [9 СЗО 4.9.2-1] володіє інструментами планування та контролю доходів і витрат [9 СЗО 4.9.2-2]			
Модуль 5. Співпраця для добробуту. Волонтерство (4 год.)						
32		Спілкування та вміння домовлятися. <i>Як ефективно та етично спілкуватись?</i> <i>Як уміння домовлятися допомагає досягати спільних цілей?</i>	обирає з-поміж альтернативних варіантів оптимальні способи розв'язання проблем [9 СЗО 3.1.1-2] пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки та добробуту суспільства [9 СЗО 3.3.1-1] використовує свій і чужий позитивний досвід [9 СЗО 4.3.1-3]	Аналіз життєвих ситуацій щодо етичного та неетичного спілкування. Самоаналіз щодо культури й безпеки онлайн спілкування. Моделювання ситуацій спілкування щодо дотримання та недотримання принципів активного слухання.	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 32
33		Власні і командні цілі. Етична поведінка в команді. <i>Як узгоджувати власні і командні цілі?</i> <i>Як етична поведінка в команді допомагає досягати як власних, так і командних цілей?</i>	конструктивно спілкується в різних життєвих ситуаціях, що стосуються здоров'я, безпеки та добробуту [9 СЗО 4.4.1-1] використовує активне слухання під час комунікації; виявляє здатність зрозуміти стан і наміри співрозмовника [9 СЗО 4.4.1-2]	Розроблення командних заходів враховуючи інтереси і можливості членів команди. Обговорення аргументів щодо важливості спільної цілі в команді.	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 33
34		Ролі в команді. Командна взаємодія <i>Що таке «командні ролі»?</i> <i>Як члени команди можуть виконувати різні командні ролі і</i>	виявляє ініціативу і координує роботу групи для досягнення визначеного результату [9 СЗО 4.7.1-1] встановлює емоційний контакт у	Аналіз життєвих ситуацій щодо стратегій етичної поведінки, досягнення власних і командних цілей. Розроблення рекомендацій	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 34

		<i>взаємодіяти для досягнення спільної мети?</i>	групі [9 СЗО 4.7.1-4] корегує власні цілі, зважаючи на цілі та інтереси групи [9 СЗО 4.7.1-5] демонструє свідоме використання етичних норм, враховуючи індивідуальні цінності інших осіб [9 СЗО 4.8.1-1]	щодо етичної поведінки та співпраці в команді. Визначення і порівняння мети діяльності різних професійних команд. Самооцінювання щодо можливих командних ролей. Обговорення правил успішної команди.		
35		Волонтерський рух і співпраця для добробуту України <i>Що таке волонтерство? Хто може бути волонтером? Як я можу створити цінність для інших самостійно або в команді?</i>	дотримується правил комфортного співіснування, розробляє на їх основі власні [9 СЗО 4.8.2-1] етично поводить з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин [9 СЗО 4.8.2-2] визначає способи добродійної діяльності [9СЗО 4.10.1-1] обґрунтовує сутність волонтерської діяльності [9 СЗО 4.10.1-2] пояснює значення волонтерського руху в Україні [9 СЗО 4.10.1-3]	Аналіз застосування інформації в різних умовах. Створення мапи думок щодо напрямів волонтерської допомоги. Аналіз візуальної інформації щодо сприяння волонтерської діяльності поліпшенню суспільного добробуту. Обговорення життєвих ситуацій щодо створення підлітками цінності для інших. Обговорення висловлювань про сутність волонтерської діяльності.	<i>ГР 3. Добробут</i>	§ 35

Уроки-практикуми, які пропонує авторський колектив, мають на меті:

1) у «**Першій психологічній допомозі**» (ППД) набути базові знання, елементарні практики щодо використання під час того чи іншого психічного стану. І для відпрацювання можуть педагоги запрошувати шкільних психологів;

2) у «**Підприємливості і допомоги іншим**» ознайомити з алгоритмом проектної командної роботи та мотивувати учнів організувати та реалізувати невеличкий власний проєкт. Для цього можна залучити і дорослих, зокрема батьків, враховуючи можливості та, дотримуючись без пекових вимог.