

**Індивідуальна навчальна програма з предмету (сімейне навчання)**  
**«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ. 5-6 класи (інтегрований курс)»**  
**для закладів загальної середньої освіти**  
**(наказ МОН України від 12.07.2021р. № 795)**

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 1 Добробут</b>		
<p>визначає свої потреби, бажання, інтереси та цілі пояснює, що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього</p>	<p>Добробут. Особистий і суспільний добробут. Складники особистого добробуту: прагнення задоволення життям, турбота про фізичне, психічне та соціальне здоров'я та прийняття стійкого способу життя. Добробут у школі. Орієнтовні проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що таке добробут?</li> <li>• Чому добробут важливий?</li> <li>• Від чого залежить добробут людини?</li> <li>• Що приносить мені радість?</li> <li>• Добробут у школі – це що?</li> </ul>	<p>Створення мапи думок. «Що таке добробут?». Обговорення в загальному колі проблемного запитання «Від чого залежить добробут людини?». Моделювання життєвих ситуацій. «Добробут у школі». Створення та обговорення дерева асоціацій «Що приносить мені радість?».</p>
<b>Модуль 2 Добробут і вміння вчитися</b>		
<p>визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (у тому числі емоційні) і соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час визначає прагнення і потреби у сфері власного особистісного розвитку та навчання обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу) передбачає вплив на власне здоров'я, безпеку, добробут та здоров'я неналежного використання цифрових пристроїв виявляє чуйне ставлення до людей з особливими потребами</p>	<p>Уміння вчитися. Зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу. Менеджмент навчання (планування і організація). Зміна форм діяльності. Втома і відпочинок. Власний освітній простір. Раціональний розподіл часу Способи засвоєння навчальної інформації (активне слухання і читання з розумінням). Використання цифрових пристроїв у навчанні. Орієнтовні проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уміння вчитися - це як?</li> <li>• Навіщо нам навчатись?</li> <li>• Чи може навчання приносити задоволення?</li> <li>• У чому є зв'язок між</li> </ul>	<p>Обговорення змін, які відбуваються під час переходу в основну школу. Обговорення очікувань учнів від навчання. Створення власного портфолію. Створення мапи думок Самооцінювання сильних сторін та здібностей. Розроблення дерева цілей до своєї навчальної діяльності. Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням правил здорового життя. Складання розкладу на день, тиждень. Мозковий штурм в командах та презентація ідей «Як сучасні технології можуть допомогти мені у навчанні»</p>

	<p>навчанням та добробутом?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Як дізнатися про свої сильні сторони та здібності?</li> <li>• Чи можуть захоплення допомагати в навчанні?</li> <li>• Якими є мої інтереси? Що мене цікавить?</li> <li>• Чи можна планувати, не маючи цілей?</li> <li>• Як планувати своє навчання відповідно до своїх цілей?</li> <li>• Як спланувати свій робочий час ефективно?</li> <li>• Як сучасні технології можуть допомогти мені у навчання?</li> </ul>	
--	--	--

### Модуль 3 Добробут і особиста безпека

<p>діє за алгоритмом у небезпечних ситуаціях, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття</p> <p>здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я і безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо) використовує перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь безпеки та добробуту приймає рішення щодо надання самопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами</p>	<p>Цінність життя. Безпека і небезпека. Безпека особистості. Безпечний простір (екологічний, фізичний, психологічний та інформаційний). Загрози для безпеки. Безпека життєдіяльності. Безпека пішохода. Безпека пасажира. Безпека користування громадським транспортом. Етика пасажира. Поведінка пасажира при ДТП. Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, проникнення в оселю зловмисників тощо. Пожежна безпека. Причини виникнення та способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації. Безпека відпочинку на природі. Алгоритми дій у небезпечних ситуаціях різного походження. Допомога в разі небезпеки. Домедична допомога. Орієнтовні проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хто відповідає за мою безпеку?</li> <li>• До кого і як звертатись у</li> </ul>	<p>Обстеження безпеки класу, дороги до школи, своєї оселі. Моделювання поведінки самопомоги у разі небезпечних побутових ситуацій. Командне розроблення візуальних алгоритмів - до кого та як звертатися в небезпечних ситуаціях (плакат, презентація тощо). Моделювання безпечної поведінки з тваринами. Відпрацювання вмінь аналізу дорожньої ситуації, в т.ч. в умовах обмеженої оглядовості; переходу дороги Укладання правил поведінки у транспорті "Я - пасажир". Відпрацювання поведінки під час небезпечних ситуацій у транспорті. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні до екстремальної ситуації на природі. Мапа думок "Як бути дружнім до природи?" Складання пам'ятки «Мій безпечний відпочинок на природі»</p>
---	---	--

<p>пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників</p> <p>розпізнає приклади поведінки, дружньої до навколишнього середовища</p>	<p>разі потреби у медичній допомозі / небезпечних ситуаціях?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Які професії надають допомогу в небезпечних ситуаціях та при потребі медичної допомоги?</li> <li>• Місця підвищеної небезпеки на дорозі: як поводитись?</li> <li>• Які небезпечні ситуації можуть бути у транспорті та як поводитись у них?</li> <li>• Коли поведінка людини дружня до навколишнього середовища?</li> <li>• Як зробити відпочинок на природі безпечним?</li> </ul>	
<b>Модуль 4. Добробут і особисте здоров'я</b>		
<b>Розділ 4.1. Фізичне здоров'я і фізичний розвиток</b>		
<p>моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття</p> <p>виявляє ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі)</p> <p>пояснює наслідки недотримання здорового способу життя на основі інформації, що міститься в різних текстах</p> <p>використовує перевірену інформацію для прийняття рішення щодо вибору повсякденної поведінки на користь здоров'я, безпеки та добробуту</p> <p>поводиться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами</p> <p>пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників</p> <p>приймає індивідуальні темпи вікових змін в організмі як вияв норми</p> <p>досліджує та обговорює чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних</p>	<p>Здоров'я людини та його складники. Чинники впливу на стан здоров'я. Захворювання. Інфекційні та неінфекційні хвороби; їх поширення. Захист здоров'я (профілактика, вакцинація, карантин тощо). Допомога в разі погіршення стану здоров'я; домедична допомога. Зв'язок між способом життя та добробутом тепер і у майбутньому. Здоровий спосіб життя. Особисте здоров'я; фізичне здоров'я і фізичний розвиток.</p> <p>Особиста гігієна. Складові особистої гігієни підлітка.</p> <p>Особливості гігієни тіла відповідно до стану хвороби і епідеміологічної ситуації тощо.</p> <p>Харчування. Значення води і харчування для розвитку і здоров'я підлітків. Особливість харчування у підлітковому віці. Правила купівлі, обробки і зберігання харчових продуктів. Перша допомога при харчових отруєннях. Рухова</p>	<p>Мапа думок «Ознаки здоров'я, та ознаки хвороби?»</p> <p>Обговорення «Як найменші зусилля допомагають нам залишатись здоровими?»</p> <p>Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.</p> <p>Дискусія «Вплив способу життя на здоров'я і добробут у майбутньому».</p> <p>Складання пам'ятки «Моя безпечна поведінка в умовах карантину?»</p> <p>Вибір продуктів харчування з максимальною користю для себе та родини.</p> <p>Відпрацювання вмінь вибору товару (харчових продуктів) серед багатьох запропонованих у найближчій крамниці.</p> <p>Укладання ланчбоксу з огляду на корисність продуктів харчування та їх вартості.</p> <p>Виконання руханок/вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, дихальних вправ тощо.</p> <p>Складання комплексу вправ</p>

<p>захворювань обирає продукти харчування, способи проведення дозвілля, відповідний одяг тощо, які приносять задоволення і користь для здоров'я, безпеки і добробуту знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема здоров'я) вміє обирати продукти і товари за показниками якості, строків придатності, складу правильно інтерпретує інформацію, наведену на маркувальних знаках, упаковках для безпечного і раціонального використання харчових і промислових продуктів</p>	<p>активність та особисте здоров'я. Спорт та здоров'я. Відомі спортсмени України. Орієнтовні проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хто відповідає за моє здоров'я?</li> <li>• Що робити, якщо погіршилося самопочуття?</li> <li>• Чи впливає спосіб життя на мій фізичний розвиток?</li> <li>• Чим відрізняються правила безпечної поведінки при інфекційних та неінфекційних хворобах?</li> <li>• Навіщо робити щеплення?</li> <li>• Чи пов'язані харчування і здоров'я?</li> <li>• Як обрати продукти/товари, безпечні та корисні для твого здоров'я?</li> <li>• Як правильно харчуватися, коли ти не вдома?</li> <li>• Що може призвести до харчового отруєння?</li> <li>• Як займатися спортом без шкоди для здоров'я?</li> </ul>	<p>ранкової гімнастики. Створення есе «Рух – це життя»</p>
--	---	--

#### **Розділ 4.2. Емоційне здоров'я та етична поведінка**

<p>демонструє модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному і природному середовищі протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції і неповаги щодо себе та інших осіб бережливо ставиться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовує недоторканність чужого майна ідентифікує причини та наслідки виникнення конфліктів у різних ситуаціях пояснює почуття інших осіб і визнає їх право на вираження своїх почуттів моделює кроки задоволення власних потреб з</p>	<p>Етична поведінка. Гуманність; чуйність; толерантне ставлення до інтересів та потреб інших осіб. Допомога іншим особам. Психічне та емоційне здоров'я. Розвиток особистості, її психічних процесів. Вплив поведінки на здоров'я і безпеку. Переваги упевненої поведінки. Поняття самооцінки. Булінг і протидія його проявам. Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Безпека спілкування в Інтернеті. Орієнтовні</p>	<p>Укладання правил ефективної співпраці з однокласниками. Виконання вправ на згуртування колективу. Робота з картками “Етична та безпечна поведінка”. Моделювання запобігання конфліктним ситуаціям (“дерево рішень” конфліктних ситуацій). Аналіз соціальної і комерційної реклами. Відпрацювання вміння висловлювання почуттів та взаєморозуміння. Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей.</p>
---	--	--

<p>урахуванням можливостей своїх та інших осіб встановлює нові контакти та ефективно співпрацює для досягнення результату, використовує різні засоби зв'язку застосовує вербальні і невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості і потреби толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці і доброту виявляє розуміння індивідуальних відмінностей інших осіб вирізняє ознаки добродійності розрізняє складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає чужий особистий простір під час спілкування</p>	<p>проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Як почуватися комфортно у школі?</li> <li>• Як ефективно співпрацювати з однокласниками?</li> <li>• Як стати командою?</li> <li>• Що робити, якщо я (ми) не згодний(згодні) з іншими?</li> <li>• Як залагоджувати конфлікти? • Що таке реклама?</li> </ul>	
---	---	--

### Модуль 5. Добробут і підприємливість

<p>пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників моделює кроки задоволення власних потреб з урахуванням можливостей своїх та інших осіб доводить, що здоров'я, безпека і добробут є підґрунтям успішного майбутнього толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці і доброту визначає прагнення і потреби у сфері власного особистісного розвитку та навчання аналізує потенціал опанування різних видів діяльності аналізує і</p>	<p>Підприємливість. Створення цінності для інших осіб. Можливості та ідеї; ресурси; діяльність. Підприємливість і власний розвиток. Власна діяльність для успішного майбутнього; зв'язок між навчанням, інтересами та професійним майбутнім. Планування власного майбутнього як вид особистої безпеки. Фінансова грамотність: потреби і можливості; доходи і витрати; бюджет. Орієнтовні проблемні питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи можна було б застосувати мої інтереси у професійному житті?</li> <li>• Які вміння я хочу здобути?</li> <li>• Як я уявляю собі своє</li> </ul>	<p>Створення таблиці «Мої потреби та можливості». Вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників. Створення мапи думок «Які професійні сфери я знаю». Міні-дослідження: що таке зарплатня; хто, як і чому отримує гроші; чому різні люди можуть отримувати різну зарплатню. Практична робота «Складаємо бюджет». Обговорення ощадливого способу життя. Індивідуальна робота «Мої плани на літо»</p>
--	---	--

<p>визначає різні аспекти способу життя, що приносять користь і задоволення (радість) для повноцінного життя аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів оперує основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо) розрізняє та зазначає законні джерела доходів для свого віку</p>	<p>майбутнє? У чому я бачу успіх?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що таке підприємливість?</li> <li>• Які професійні сфери я знаю?</li> <li>• Що таке бюджет?</li> <li>• Чому ресурси є скінченними?</li> <li>• Навіщо люди працюють?</li> </ul>	
--	---	--

№ з/п	Діагностична робота	Тема
1.	Діагностична робота № 1	Добробут Добробут і уміння вчитися
2.	Діагностична робота № 2	Добробут і особиста гігієна
3.	Діагностична робота № 3	Добробут і особисте здоров'я (фізичний розвиток, емоційне здоров'я та етична поведінка)
4.	Діагностична робота № 4	Добробут і підприємливість