

9 клас Основи здоров'я
(35 годин, 4 години – резервний час)

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Шляхи реалізації наскрізних ліній
3	Розділ 1. Здоров'я людини		
	<p>Знаннєвий компонент Учні: називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров'я; <p>наводять приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров'я <p>Діяльнісний компонент Учні: розпізнають ознаки здоров'я, хвороби та проміжних станів; демонструють високий рівень мотивації до здорового способу життя, віру в себе, позитивне ставлення до своїх життєвих перспектив</p> <p>Ціннісний компонент Учні: пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність планування життя; - взаємозв'язок різних складових здоров'я; - вплив способу життя на здоров'я; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя. 	<p>Дотримання здорового способу життя.</p> <p>Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.</p> <p>Чинники, що впливають на показники здоров'я населення.</p> <p>Сфери життя людини</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аналіз свого способу життя та особистих цілей • Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя 	<p>Т-2</p> <p>Т-2</p>
6	Розділ 2. Фізична складова здоров'я		
	<p>Знаннєвий компонент Учні:</p>	Збереження і зміцнення фізичної	

	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Учні:</i> <i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; <p><i>дотримуються правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності</i></p> <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Учні:</i> <i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги здорового способу життя; - значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров'я 	<p>складової здоров'я</p> <p>Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я</p> <p>Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.</p> <p>Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури.</p> <p>Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці.</p> <p>Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла.</p> <p>Моніторинг здоров'я</p> <p>Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. • Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я. 	
12	Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я		
	<p>Знаннєвий компонент</p> <p><i>Учні:</i> <i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; <p><i>наводять приклади:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за 	<p>Самореалізація особистості</p> <p>Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості.</p> <p>Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення.</p> <p>Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії.</p> <p>Профорієнтація</p> <p>Емоційне благополуччя</p> <p>Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція.</p> <p>Методи самоконтролю.\</p>	Т-2, Т-4

<p>категоріями ставлення до себе, інших людей, речей, праці</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p><i>Учні:</i> <i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати прийоми самоконтролю; - визначати свій стиль навчання, застосовувати прийоми ефективного навчання, раціонально планувати час; - аналізувати свої життєві цінності; - визначати життєві навички, необхідні для удосконалення характеру; - складати план удосконалення характеру. <p><i>розпізнають</i> ознаки активного і пасивного навчання</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p><i>Учні:</i> <i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху; - роль емоцій в житті людини; - процес сприйняття і засвоєння інформації; - переваги активного стилю навчання; - залежність формування характеру від різних чинників; - значення моральних цінностей у формуванні характеру. 	<p>Уміння вчитися</p> <p>Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації</p> <p>Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу.</p> <p>Самовиховання характеру</p> <p>Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Самооцінка характеру. Проект самовиховання.* ● Визначення індивідуального стилю навчання ● Відпрацювання навичок раціонального планування часу і підготовки до Державної підсумкової атестації ● Виявлення професійних схильностей ● Міні-проект: «Дослідження ринку праці за матеріалами засобів масової інформації» <hr/> <p>Екскурсія до центру зайнятості населення.</p>	<p>T-2, T-4</p> <p>T-2, T-4</p> <p>T-2, T-4</p> <p>T-2, T-4</p>
--	---	---

10	Розділ 3. Соціальна складова здоров'я		
6	<p>Знаннєвий компонент Учні: називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки міцної родини; - чинники ризику для репродуктивного здоров'я молоді в Україні; - шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С; - три стадії ВІЛ-інфекції; - методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту; - основні положення законодавства України у сфері протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу; - принципи тестування на ВІЛ-інфекцію; - установи, що надають соціально-психологічні та медичні послуги для молоді; <p>наводять приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків;</p> <p>Діяльнісний компонент Учні: уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки; - оцінювати ризики інфікування ВІЛ, гепатитами В і С у життєвих ситуаціях; - надавати достовірну інформацію з проблеми ВІЛ-інфекції/СНІДу; - протидіяти стигмі та дискримінації. <p>Ціннісний компонент Учні: пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль родини у задоволенні потреб людини; 	<p>Тема 1. Соціальне благополуччя Соціальна компетентність. Стосунки і рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків. Стосунки з дорослими і однолітками. Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя</p> <p>Репродуктивне здоров'я молоді Стан репродуктивного здоров'я молоді в Україні. Негативні наслідки ранніх статевих стосунків. Запобігання захворювань, які передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я. Профілактика вроджених вад.</p> <p>ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей. Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді.</p> <hr/> <p>Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. • Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання • Відпрацювання навичок 	<p>T-1, T-2, T-4</p> <p>T-2</p>

	<p>- вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я;</p> <p>- значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.</p>	<p>отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі.</p> <ul style="list-style-type: none">• Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей	<p>T-1, T-2</p>
--	---	--	-----------------