ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я 9 КЛАС

Підручники

1) «Основи здоров’я» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Бойченко Т. Є., Василашко І. П., Гурська, О. К., Польова М. Б., Коваль Н. С., Попадюк С. А.
http://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/pidruchnyky-9-klas/13-osnovy-zdorov%60ya-9-klas/boychenko-zdor-p-9ukr-080-16-s.pdf
2) «Основи здоров’я» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В.
http://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/pidruchnyky-9-klas/13-osnovy-zdorov%60ya-9-klas/1-alaton-ukr-osnovy-zdorovya-9-klas.pdf
3) «Основи здоров’я» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Тагліна О. В.
http://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/pidruchnyky-9-klas/13-osnovy-zdorov%60ya-9-klas/osnovy-zdorov%E2%80%99ya-pidruchnyk-dlya-9-klasu-zagalnoosvitnih-navchalnyh-zakladiv-taglina-o-v.pdf
4) «Основи здоров’я» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Поліщук Н. М.
http://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/pidruchnyky-9-klas/13-osnovy-zdorov%60ya-9-klas/osn-zdor-blok-polischuk-9-kl-smol.pdf
5) «Основи здоров’я» підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів Гущина Н. І., Василенко С. В., Колотій Л. П.
http://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/pidruchnyky-9-klas/13-osnovy-zdorov%60ya-9-klas/osnovy-zdorovia-9-klas.pdf

Річна контрольна робота

К-сть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу	Примітки
3	**Розділ 1. Здоров’я людини**		
	Знаннєвий компонент *Учні:* *називають*: - чинники підтримання мотивації до здорового способу життя; - чинники впливу на здоров’я; *наводять приклади*: - довгострокових і короткострокових наслідків різних способів життя; - холістичного підходу до здоров’я	**Дотримання здорового способу життя** Сучасне уявлення про здоров'я. Взаємозв’язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров’я. Чинники, що впливають на показники здоров’я населення. Сфери життя людини	*Учні:* *пояснюють:* - необхідність планування життя; - взаємо-зв’язок різних складових здоров’я; - вплив способу життя на здоров’я; *уміють:*

	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	***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту*** ● Аналіз свого способу життя та особистих цілей ● Довгострокове планування з урахуванням важливих сфер життя	- аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі і розробляти довгострокові плани, враховуючи важливі сфери життя.
6	**Розділ 2. Фізична складова здоров'я**		
	Знаннєвий компонент *Учні:* *називають:* - індикатори фізичної форми; - чинники розвитку фізичного здоров'я; *наводять приклади*: - популярних видів рухової активності; - аеробної та анаеробної активності; - гігієнічних процедур ***Діяльнісний компонент*** *Учні:* *уміють:* - визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла; - здійснювати експрес-оцінку та моніторинг здоров'я; *дотримуються правил* особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності	**Збереження і зміцнення фізичної складової здоров'я** Взаємозв'язок складових фізичного здоров'я Види рухової активності. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини. Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури. Біологічні ритми і здоров'я. Значення сну в юнацькому віці. Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла. **Моніторинг здоров'я** Види моніторингу фізичної складової здоров'я. Показники фізичного здоров'я _____ ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту*** ● Розрахунок калорійності харчового раціону відповідно до енергозатрат організму. ● Експрес-оцінка індивідуального рівня фізичного здоров'я.	***Ціннісний компонент*** *Учні:* *пояснюють*: - переваги здорового способу життя; - значення сну в юнацькому віці; - вплив рухової активності на здоров'я
12	**Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров'я**		
	Знаннєвий компонент *Учні:* *називають:* - складові самореалізації і життєвого самовизначення; - критерії професійного самовизначення; - умови ефективного навчання; - етапи морального розвитку особистості; *наводять приклади:* - різних професій; - чинників впливу на самооцінку людини; - рис характеру за категоріями	**Самореалізація особистості** Самореалізація у підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації. Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки. Поняття життєвого самовизначення. Складові життєвого самовизначення. Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація **Емоційне благополуччя** Природа і види емоцій. Поняття емоційної зрілості. Саморегуляція. Методи самоконтролю.\ **Уміння вчитися** Умови ефективного навчання. Активне і пасивне навчання. Індивідуальні	*Учні:* *пояснюють:* - необхідність вибору професії згідно з власними бажаннями, здібностями і перспективами на ринку праці; - значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного

	ставлення до себе, інших людей, речей, праці ***Діяльнісний компонент*** *Учні:* *уміють:* - 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. *розпізнають* ознаки активного і пасивного навчання	особливості сприйняття і навчання. Підготовка до Державної підсумкової атестації Способи ефективного навчання й підготовки до іспитів. Планування часу. **Самовиховання характеру** Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини. Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності і якість життя. Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту*** ● 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» Екскурсія до центру зайнятості населення.	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.
10	**Розділ 4. Соціальна складова здоров'я**		
6	***Знаннєвий компонент*** *Учні:* *називають:* - 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;	**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 **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. **ВІЛ/СНІД: проблема людини і проблема людства** Формула індивідуального захисту. Тестування на ВІЛ-інфекцію, гепатити В і С/ Протидія дискримінації ВІЛ-позитивних людей.	*Учні:* *пояснюють:* - роль родини у задоволені потреб людини; - вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я; - значення моральних цінностей у протидії епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу.

	наводять приклади негативних наслідків ранніх статевих стосунків; ***Діяльнісний компонент*** *Учні:* *уміють:* - 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.	Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ Соціально-психологічні та медичні послуги держави для молоді. ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту*** ● Відпрацювання прийомів ефективного спілкування з дорослими й однолітками. ● Ознайомлення з роботою установ, які надають соціально-психологічні та медичні послуги за місцем проживання ● Відпрацювання навичок отримання достовірної інформації про інфекційні та неінфекційні захворювання у своєму середовищі. ● Визначення місця здоров'я в ієрархії власних життєвих цінностей	
4	***Знаннєвий компонент*** *Учні:* *називають:* - рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях; - основні пріоритети і сфери національної безпеки України; - сфери національної безпеки; - глобальні загрози, породжені діяльністю людини; *пояснюють:* - роль безпеки в ієрархії потреб; - взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки; - необхідність контролювати розвиток людства; - зміст поняття «сталий розвиток» людства; - значення принципу: «Мислити глобально, діяти локально» ***Діяльнісний компонент*** *Учні:* *розпізнають* позитивні й негативні наслідки технічного прогресу; *уміють* оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях; *демонструють* відповідальне ставлення до екологічних проблем своєї місцевості	**Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки** Безпека як потреба людини. Види і рівні загроз. Заходи безпеки. Взаємозв'язок особистої, національної і глобальної безпеки. Концепція національної безпеки України. Сфери національної безпеки. Глобальні загрози, породжені діяльністю людини та їх вплив на здоров'я Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки, як складова формування здорового способу життя Міжнародне екологічне право. Екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку ***Практичні завдання, які є складовою діяльнісного компоненту*** ● Відпрацювання навичок оцінювання ризику на особистому рівні ● Оцінювання екологічних небезпек за місцем проживання, що впливають на здоров'я громади **	*Учні:* *наводять приклади:* чинників впливу на рівень суспільної безпеки

Рекомендовані види роботи:
-написання конспекту;
-ведення щоденника «Організація мого робочого дня».