

# ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

9 клас

### *Підручники:*

- 1) «Основи здоров'я» підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти (авт. І.Д. Бех, Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко, С.В. Страшко) – К: Видавництво «Алатон», 2022 (2017)

[Основи здоров'я \(Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко\) 9 клас 2017](#)

- 2) Навчальний матеріал для вивчення вказаних тем Ви знайдете в підручниках або можете скористатися ресурсами:

- [Основи здоров'я \(Бойченко\) 9 клас 2017](#)
- [Основи здоров'я \(Поліщук\) 9 клас](#)
- [Основи здоров'я \(Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко\) 9 клас 2017](#)

- 3) «Всеукраїнська школа онлайн», курс уроків з основ здоров'я для 9го класу

<https://www.youtube.com/watch?v=f2XvsrJgzsQ&list=PLaJwZ3dfV02jwU5wQXqIfu77KBWgl3Mff>

- 4) «Інтерактивне навчання» - <http://interactive.ranok.com.ua>

## Річна контрольна робота

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати	Джерела інформації	Інтерактивні завдання для самоперевірки
<b>Тема 1. Захист життя і здоров'я у воєнний час.</b>				
1.	<b>Розділ 1.</b> Безпека і здоров'я людини	- <b>називати</b> чинники мотивації до здорового способу життя - <b>називати</b> чинники впливу на здоров'я - <b>наводити</b> приклади наслідків різних способів життя - <b>пояснювати</b> необхідність холістичного підходу до здоров'я - <b>уміти аналізувати</b> свій спосіб життя, особисті цілі, розробляти довгострокові плани - <b>уміти формувати</b> потреби за ступенем їх пріоритетності і значення (за А.Маслоу)	<b>«Основи здоров'я»</b> підручник для 9 класу <b>§ 1-4 (Бех)</b> , ознайомитися з правилами поведінки по захисту життя і здоров'я у воєнний час <a href="https://vseosvita.ua/library/pamiatka-pravyla-povedinky-pid-chas-povitrianoi-tryvohy-574120.html">https://vseosvita.ua/library/pamiatka-pravyla-povedinky-pid-chas-povitrianoi-tryvohy-574120.html</a>	<b>Тест:</b> <i>«Техніка безпеки під час воєнного стану для учнів і батьків»</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D7uUWeAqfmE">https://www.youtube.com/watch?v=D7uUWeAqfmE</a>

**Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки.**

2.	<p><b>Розділ 1.</b>          Безпека і здоров'я людини</p>	<p>-<b>називати</b> рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях          -<b>називати</b> сфери національної безпеки          -<b>називати</b> глобальні загрози, породжені діяльністю людини          -<b>пояснювати</b> роль безпеки в ієрархії потреб          -пояснювати зв'язок особистої, національної і глобальної безпеки          -<b>уміти розпізнавати</b> позитивні і негативні наслідки технічного прогресу          -<b>уміти оцінювати</b> ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях</p>	<p align="center"><b>«Основи здоров'я»          підручник для 9 класу</b></p> <p>§ 27-30 (Бех).</p> <p><u><a href="#">Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</a></u></p>	<p align="center"><b>Тест:</b>          «Сучасний комплекс проблем безпеки».</p> <p><u><a href="https://vseosvita.ua/test/suchasnyi-kompleks-problem-bezpeky-9-klas-bekh-id-78876.html">https://vseosvita.ua/test/suchasnyi-kompleks-problem-bezpeky-9-klas-bekh-id-78876.html</a></u></p>
3.	<p><b>Розділ 2.</b>          Фізична складова здоров'я</p>	<p>-<b>називати</b> індикатори фізичної форми          -називати чинники розвитку фізичного здоров'я          -<b>наводити приклади</b> різних видів фізичної активності</p>	<p align="center"><b>«Основи здоров'я»          підручник для 9 класу</b></p> <p>§ 5-11 (Бех).</p>	<p align="center"><b>Тест:</b>          «Фізична складова здоров'я»</p> <p><u><a href="https://naurok.com.ua/test/fizichna-">https://naurok.com.ua/test/fizichna-</a></u></p>

	<p>-<b>пояснювати</b> переваги здорового способу життя</p> <p>-<b>пояснювати значення</b> сну в юнацькому віці</p> <p>-<b>уміти визначати</b> індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла</p> <p>-<b>здійснювати</b> експрес-оцінку та моніторинг стану свого здоров'я</p>	<p><a href="#">Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</a></p> <p><b>19 правил здорового харчування: поради дієтолога</b></p> <p><a href="https://life.pravda.com.ua/health/2012/03/12/98230/">https://life.pravda.com.ua/health/2012/03/12/98230/</a></p>	<p><a href="http://skladova-zdorovya-9-klas-1126175.html">skladova-zdorovya-9-klas-1126175.html</a></p>
--	--	---	---

### Тема 1. Соціальне благополуччя

4.	<p><b>Розділ 3.</b> Психічна і духовні складові здоров'я</p>	<p>-<b>називати</b> складові самореалізації, життєвого і професійного самовизначення</p> <p>-наводити приклади чинників впливу на самооцінку особистості</p> <p>-<b>пояснювати значення</b> емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху</p> <p>-<b>пояснювати процес</b> сприйняття і засвоєння інформації</p> <p>-<b>пояснювати</b> залежність формування характеру від різних чинників</p> <p>-<b>пояснювати значення</b> моральних цінностей у формуванні особистості</p> <p>-<b>уміти робити</b> самооцінку характеру в контексті самовиховання</p> <p>-<b>уміти відпрацьовувати</b> навички раціонального планування часу</p>	<p><b>«Основи здоров'я»</b> підручник для 9 класу</p> <p><b>§ 12-18 (Бех).</b></p> <p><a href="#">Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</a></p>	<p><b>Тема:</b> <b>«Психічна і духовні складові здоров'я»</b></p> <p><a href="https://interactive.ranok.com.ua/theme/contentview/serednya-ta-starshashkola/osnovi-zdorovya-8-klas/rozdl-3-psihchna-yi-dyhovna-skladov-zdorovya/11072-test">https://interactive.ranok.com.ua/theme/contentview/serednya-ta-starshashkola/osnovi-zdorovya-8-klas/rozdl-3-psihchna-yi-dyhovna-skladov-zdorovya/11072-test</a></p>
----	--	---	--	--

5.	<b>Розділ 4.</b> Соціальна складова здоров'я	<p>-<b>називати</b> чинники ризику для репродуктивного здоров'я</p> <p>-<b>називати</b> шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, стадії ВІЛ</p> <p>-<b>пояснювати методи</b> профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту</p> <p>-<b>пояснювати вплив</b> психотропних речовин на репродуктивне здоров'я</p> <p>-<b>пояснювати роль</b> родини у задоволенні потреб людини</p> <p>-<b>уміти</b> ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки</p> <p>-<b>уміти оцінювати</b> ризики інфікування та надавати достовірну інформацію</p> <p>-<b>уміти протидіяти</b> стигмі та дискримінації</p>	<p align="center"><b>«Основи здоров'я» підручник для 9 класу</b></p> <p align="center"><b>§ 20-26 (Бех).</b></p> <p align="center"><u><a href="#">Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</a></u></p>	<p align="center"><b>Тест:</b> «Соціальна складова здоров'я»</p> <p align="center"><u><a href="https://vseosvita.ua/test/sotsialna-skladova-zdorovia-testova-robot-a-9-klas-42324.html">https://vseosvita.ua/test/sotsialna-skladova-zdorovia-testova-robot-a-9-klas-42324.html</a></u></p>
----	---	---	--	---

### РЕКОМЕНДОВАНІ ВИДИ РОБОТИ:

- складання конспекту;
- ведення щоденника «Мій день».