

ПРОГРАМА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

9 клас

Підручники:

- 1) «Основи здоров'я» підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти (І.Д. Бех, Т.В.Воронцова, В.С.Пономаренко, С.В. Страшко), видавництво «Алатон», 2022 (2017)
- 2) «Основи здоров'я» підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти (авт. Тагліна О.В.), видавництво «Ранок», 2022 (2017)
- 3) «Основи здоров'я» підручник для 9 класу закладів загальної середньої освіти, (авт. Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Гурська О.К.), видавництво «Генеза», 2022 (2017)

Навчальний матеріал для вивчення вказаних тем ви знайдете на ресурсах:

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

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

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

Підручники відповідають навчальній програмі з основ здоров'я для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів затвердженій

Наказом Міністерства освіти і науки України від 03.08.2022 №698

Річна контрольна робота

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати	Джерела інформації	Інтерактивні завдання для самоперевірки
Тема 1. Захист життя і здоров'я у воєнний час.				
1.	Розділ 1. Безпека і здоров'я людини	-називати чинники мотивації до здорового способу життя -називати чинники впливу на здоров'я -наводити приклади наслідків різних способів життя -пояснювати необхідність холістичного підходу до здоров'я -уміти аналізувати свій спосіб життя, особисті цілі, розробляти довгострокові плани -уміти формувати потреби за ступенем їх пріоритетності і значення (за А.Маслоу)	«Основи здоров'я» підручник для 9 класу § 1-4 (Бех), ознайомитися з правилами поведінки по захисту життя і здоров'я у воєнний час https://vseosvita.ua/library/pamiatka-pravyla-povedinky-pid-chas-povitrianoi-tryvohy-574120.html	Тест: <i>«Техніка безпеки під час воєнного стану для учнів і батьків»</i> https://www.youtube.com/watch?v=D7uuWeAqfmE

Тема 2. Сучасний комплекс проблем безпеки.

2.	Розділ 1. Безпека і здоров'я людини	-називати рівні та види загроз і заходи безпеки на індивідуальному, національному і глобальному рівнях -називати сфери національної безпеки -називати глобальні загрози, породжені діяльністю людини -пояснювати роль безпеки в ієрархії потреб -пояснювати зв'язок особистої, національної і глобальної безпеки -уміти розпізнавати позитивні і негативні наслідки технічного прогресу -уміти оцінювати ризики для життя і здоров'я людини на індивідуальному і суспільному рівнях	«Основи здоров'я» підручник для 9 класу § 27-30 (Бех). Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017	Тест: «Сучасний комплекс проблем безпеки». https://vseosvita.ua/test/suchasnyi-kompleks-problem-bezpeky-9-klas-bekh-id-78876.html
3.	Розділ 2. Фізична складова здоров'я	-називати індикатори фізичної форми -називати чинники розвитку фізичного здоров'я -наводити приклади різних видів фізичної активності -пояснювати переваги здорового способу життя -пояснювати значення сну в юнацькому віці -уміти визначати індекс маси тіла, безпечно контролювати масу свого тіла -здійснювати експрес-оцінку та моніторинг стану свого здоров'я	«Основи здоров'я» підручник для 9 класу § 5-11 (Бех). Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017 19 правил здорового харчування: поради дієтолога https://life.pravda.com.ua/health/2012/03/12/98230/	Тест: «Фізична складова здоров'я» https://naurok.com.ua/test/fizichna-skladova-zdorov-ya-9-klas-1126175.html

Тема 1. Соціальне благополуччя

4.	Розділ 3. Психічна і духовні складові здоров'я	-називати складові самореалізації, життєвого і професійного самовизначення -наводити приклади чинників впливу на самооцінку особистості -пояснювати значення емоційного благополуччя для здоров'я і професійного успіху -пояснювати процес сприйняття і засвоєння інформації -пояснювати залежність формування характеру від різних чинників -пояснювати значення моральних цінностей у формуванні особистості -уміти робити самооцінку характеру в контексті самовиховання -уміти відпрацьовувати навички раціонального планування часу	«Основи здоров'я» підручник для 9 класу § 12-18 (Бех). <u>Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</u>	Тема: «Психічна і духовні складові здоров'я» <u>https://interactive.ranok.com.ua/theme/contentview/serednya-ta-starsha-shkola/osnovi-zdorovya-8-klas/rozd-3-psichna-yi-dyhovna-skladov-zdorovya/11072-test</u>
5.	Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	-називати чинники ризику для репродуктивного здоров'я -називати шляхи інфікування ВІЛ, гепатитами В і С, стадії ВІЛ -пояснювати методи профілактики ВІЛ-інфекції на особистому і державному рівнях, формулу індивідуального захисту -пояснювати вплив психотропних речовин	«Основи здоров'я» підручник для 9 класу § 20-26 (Бех). <u>Основи здоров'я (Бех, Воронцова, Пономаренко, Страшко) 9 клас 2017</u>	Тест: «Соціальна складова здоров'я» <u>https://vseosvita.ua/test/sotsialna-skladova-zdorovia-testova-robota-9-klas-42324.html</u>

		на репродуктивне здоров'я - пояснювати роль родини у задоволені потреб людини - уміти ефективно спілкуватися, розбудовувати міжособистісні стосунки - уміти оцінювати ризики інфікування та надавати достовірну інформацію - уміти протидіяти стигмі та дискримінації		
--	--	---	--	--

РЕКОМЕНДОВАНІ ВИДИ РОБОТИ:

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