

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
уроків з інтегрованого курсу “ЗДОРОВ’Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ” у 7 класі

(за підручником “Здоров’я, безпека та добробут” для 7 класу
авторів Л. Задорожної, Л. Присяжнюк, О. Голюк, О. Грошовенко, О. Беззубченко, Н. Балабанової)

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
<i>I семестр</i>					
МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ДОБРОБУТУ. УМІННЯ ВЧИТИСЯ					
1		Основи добробуту. Дорослішання	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке дорослішання? • Чому дорослішання — це шлях особистісного зростання? • Як пов’язані дорослішання і добробут? • Як справлятися з дискомфортом, пов’язаним із дорослішанням? 	Підручник: с. 4–7 Робочий зошит: с. 1	svitdovkola.org/zbd7/1
2		Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке відповідальність? • Чому відповідальність вважають чеснотою? • Що таке самозарадність? • Що таке життєві цінності? 	Підручник: с. 8–11 Робочий зошит: с. 2	svitdovkola.org/zbd7/2
3		Самопізнання	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке самопізнання? • Чому самопізнання важливе? • Як пізнати себе? • Що таке портфоліо? Навіщо воно потрібне? • Як створити портфоліо? 	Підручник: с. 11–14 Робочий зошит: с. 3	svitdovkola.org/zbd7/3

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
4		Подолання труднощів та невдач	<ul style="list-style-type: none"> • Чи можна досягти мети, якщо боятися помилок і невдач? • Як ставитись до труднощів і невдач? • Як допомогти собі долати труднощі й невдачі? Ланцюжок лайфхаків 	Підручник: с. 15–18 Робочий зошит: с. 4	svitdovkola.org/zbd7/4
5		Уміння вчитися ефективно Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 1 “Основи добробуту. уміння вчитися”	<ul style="list-style-type: none"> • Що означає “неефективне навчання”? • Що залежить від тебе в навчанні? • Як розвивати вміння навчатися ефективно? 	Підручник: с. 19–24 Робочий зошит: с. 5	svitdovkola.org/zbd7/5
МОДУЛЬ 2. БЕЗПЕКА — ЧИННИК ДОБРОБУТУ					
6		Джерела та чинники небезпек	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке небезпека? Як небезпека пов’язана з ризиком? • Звідки беруться небезпеки? • Що може спричинити негативні наслідки? 	Підручник: с. 25–28 Робочий зошит: с. 6	svitdovkola.org/zbd7/6
7		Небезпеки воєнного часу	<ul style="list-style-type: none"> • Які загрози несе війна для людини? • Якої шкоди війна завдає природі? • Як діяти в умовах небезпеки воєнного часу? 	Підручник: с. 29–33 Робочий зошит: с. 7	svitdovkola.org/zbd7/7
8		Дії населення в разі загроз або надзвичайних ситуацій воєнного характеру	<ul style="list-style-type: none"> • Як попереджають про небезпеку під час війни? • Як діяти в разі сигналу “Повітряна тривога”? • Яким має бути безпечне укриття? • Якими шляхами та за якими правилами здійснюється евакуація? 	Підручник: с. 34–38 Робочий зошит: с. 8	svitdovkola.org/zbd7/8

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
9		Мінна безпека	<ul style="list-style-type: none"> • Чому потрібно дотримуватися правил мінної безпеки? • Які предмети можуть бути вибухонебезпечними? • Як за зовнішнім виглядом встановити, що предмет може бути вибухонебезпечним? • Які території можуть бути небезпечними? • Як позначають заміновані території? • Як ти маєш діяти в умовах мінної небезпеки? 	Підручник: с. 38–44 Робочий зошит: с. 9	svitdovkola.org/zbd7/9
10		Невідкладна допомога і самодопомога. Травматизм Практикум із надання домедичної допомоги Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 2 “Безпека — чинник добробуту”	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке невідкладна допомога й самодопомога? • Якими бувають травми? Які причини їх виникнення? • Як надавати домедичну допомогу під час травмування? • Які є види кровотеч? До яких наслідків може призвести кровотеча? • Як зупинити кровотечу? 	Підручник: с. 45–56 Робочий зошит: с. 10	svitdovkola.org/zbd7/10
МОДУЛЬ 3. ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я					
РОЗДІЛ 1. Психоемоційне здоров'я					
11		Життєвий цикл людини. Особливості підліткового віку	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке життєвий цикл людини? • Що таке стадії життєвого циклу людини? • Чим особливий підлітковий вік? • Що таке дозрівання особистості? Які його ознаки? 	Підручник: с. 57–60 Робочий зошит: с. 11	svitdovkola.org/zbd7/11

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
12		Інтелектуальний та емоційний розвиток	<ul style="list-style-type: none"> • Як взаємодіють складові здоров'я? • Чому інтелектуальний розвиток важливий для твого добробуту? • Чому підлітковий вік важливий для розвитку інтелекту? • Чому емоційний розвиток важливий для твого добробуту? 	Підручник: с. 61–64 Робочий зошит: с. 12	svitdovkola.org/zbd7/12
13		Конфлікти. Сприйняття критики. Емоційні стани під час конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке конфлікт? Які причини його виникнення? • Які емоції супроводжують конфлікти? • Як реагувати на критику? • Що робити для вирішення конфлікту? 	Підручник: с. 65–69 Робочий зошит: с. 13	svitdovkola.org/zbd7/13
14		Психологічна рівновага. Корисні звички	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке психологічна рівновага? • Які корисні звички допомагають утримувати психологічну рівновагу? 	Підручник: с. 70–74 Робочий зошит: с. 14	svitdovkola.org/zbd7/14
15		Екстремальна ситуація і стрес	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке екстремальна ситуація? Що таке стрес? • Які є чинники стресу? • Як боротися зі стресом? • Як ти можеш допомогти собі впоратися зі стресом? • Як отримати психологічну допомогу? 	Підручник: с. 75–79 Робочий зошит: с. 15	svitdovkola.org/zbd7/15
16		Діагностувальна робота (I семестр)	<ul style="list-style-type: none"> • Що я вивчив / вивчила у I семестрі? • Що я тепер вмю? • Чому ці знання та вміння для мене цінні? • Що із вивченого мені важливо ніколи не забувати? 	Підручник: с. 154–155 Робочий зошит: с. 16	

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
II семестр					
РОЗДІЛ 2. Фізичне здоров'я					
17		Фізичний розвиток підлітків. Взаємозумовленість психічних, фізичних та інших змін в організмі	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке фізичний розвиток? Які його ознаки? • Як пов'язані фізичні, психічні та інші зміни в організмі? • Чи можна вплинути на свій фізичний розвиток? • У чому проявляється твоя власна траєкторія фізичного розвитку? 	Підручник: с. 80–84 Робочий зошит: с. 17	svitdovkola.org/zbd7/16
18		Фізична форма	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке фізична форма? • Як набути гарної фізичної форми? • Чому збалансоване харчування є чинником гарної фізичної форми? • Чому важливо мати гарну фізичну форму? 	Підручник: с. 85–88 Робочий зошит: с. 18	svitdovkola.org/zbd7/17
19		Гігієнічні правила й норми	<ul style="list-style-type: none"> • Що означає “особиста гігієна”? Які її складові? • Чому дотримання правил гігієни важливе для збереження твого здоров'я? • Чи стосується особиста гігієна тільки догляду за тілом? 	Підручник: с. 89–92 Робочий зошит: с. 19	svitdovkola.org/zbd7/18
20		Особливості харчування підлітка. Профілактика харчових отруєнь. Домедична допомога при харчових отруєннях та кишкових інфекціях	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке режим харчування в підлітковому віці? • Яким має бути раціон харчування в підлітковому віці? • Що таке харчові отруєння? • Чому вживання алкоголю є шкідливим? • Чи можна отруїтися ліками? 	Підручник: с. 93–97 Робочий зошит: с. 20	svitdovkola.org/zbd7/19

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
21		Переваги здорового способу життя для збереження здоров'я та особистого добробуту Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 3 “Турбота про здоров'я”	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке здоровий спосіб життя? • Яку роль відіграє здоровий спосіб життя в підлітковому віці? • Чому фізична активність є основою здорового способу життя? • Як впливає режим дня на твоє здоров'я? • Чому важливі сон та відпочинок? • Чому потрібно загартовуватися? • Як позбутися шкідливих звичок? 	Підручник: с. 97–103 Робочий зошит: с. 21	svitdovkola.org/zbd7/20
МОДУЛЬ 4. ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ І ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ					
22		Розумні та надмірні потреби. Ощадливе використання ресурсів	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке розумні й надмірні потреби? • Як відповідально й ощадливо використовувати ресурси? • Як заощадження ресурсів впливає на досягнення цілей сталого розвитку? 	Підручник: с. 104–108 Робочий зошит: с. 22	svitdovkola.org/zbd7/21
23		Власні ресурси розвитку	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке власні ресурси розвитку? • Як твої внутрішні ресурси сприяють досягненню мети? • Які причини нестачі внутрішніх ресурсів? • Які існують джерела поповнення ресурсів? 	Підручник: с. 109–113 Робочий зошит: с. 23	svitdovkola.org/zbd7/22
24		Життєві вміння	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке життєві вміння? • Чи потрібно набувати життєвих умінь? • Як розвивати життєві вміння? 	Підручник: с. 113–117 Робочий зошит: с. 24	svitdovkola.org/zbd7/23
25		Добробут домашнього господарства	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке домашнє господарство та в чому полягає його добробут? • Які є джерела добробуту домашнього господарства? 	Підручник: с. 118–122 Робочий зошит: с. 25	svitdovkola.org/zbd7/24

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
			<ul style="list-style-type: none"> • Які витрати домогосподарства? • Як поліпшити добробут домогосподарства? 		
26		Розумне використання фінансових ресурсів. Фінансові цілі та їх досягнення	<ul style="list-style-type: none"> • Що значить “розумно витратити фінансові ресурси”? • Що таке економія коштів? • Що таке фінансові цілі та навіщо їх ставити? • Як змінюються фінансові цілі? 	Підручник: с. 122–126 Робочий зошит: с. 26	svitdovkola.org/zbd7/25
27		Підприємливість. Створення цінності для інших. Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 4 “Підприємливість і фінансова грамотність”	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке підприємливість? • Що таке цінності для інших? • Як створювати цінності для інших? • Як діє підприємництво в умовах воєнного часу? 	Підручник: с. 126–132 Робочий зошит: с. 27	svitdovkola.org/zbd7/26
МОДУЛЬ 5. СПІВПРАЦЯ ДЛЯ ДОБРОБУТУ. ВОЛОНТЕРСТВО					
28		Власні й командні цілі	<ul style="list-style-type: none"> • Що перетворює групу людей на команду? • Чим відрізняються власні цілі від командних? • Як узгоджувати власні й командні цілі? 	Підручник: с. 133–137 Робочий зошит: с. 28	svitdovkola.org/zbd7/27
29		Ролі в команді. Командна взаємодія	<ul style="list-style-type: none"> • Лідер команди. Хто може стати лідером? • Які ще бувають командні ролі? • Що таке командна взаємодія? • Що впливає на взаємодію членів команди? 	Підручник: с. 137–141 Робочий зошит: с. 29	svitdovkola.org/zbd7/28
30		Спілкування. Вміння домовлятися. Етична поведінка в команді	<ul style="list-style-type: none"> • Яке значення має спілкування для діяльності команди? • Для чого потрібне вміння домовлятися? • Чому етична поведінка обов'язкова для командної роботи? 	Підручник: с. 142–145 Робочий зошит: с. 30	svitdovkola.org/zbd7/29

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Матеріали до уроку	Медіаматеріали до підручника
31		Волонтерський рух і співпраця для добробуту України Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 5 “Співпраця для добробуту. Волонтерство”	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке волонтерський рух? • Чи важко бути волонтером / волонтеркою? • Які існують напрями волонтерського руху? • Яке значення має волонтерський рух та співпраця в умовах війни? • Як долучитися до волонтерського руху? 	Підручник: с. 146–151 Робочий зошит: с. 31	svitdovkola.org/zbd7/30
32		Діагностувальна робота (II семестр)	<ul style="list-style-type: none"> • Що я вивчив / вивчила у II семестрі? • Що я тепер вмію? • Чому ці знання та вміння для мене цінні? • Що із вивченого мені важливо ніколи не забувати? 	Підручник: с. 156–158	
33		Мій волонтерський проєкт <i>Проєктна діяльність</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Яку проблему будемо вирішувати? • Для кого ми це робимо? • Що саме маємо зробити? • Які ресурси треба залучити? 	Підручник: с. 148–149	
34		Наші досягнення за рік. <i>Підсумковий урок</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Що важливого я дізнався / дізналася за рік? • Що важливого я тепер вмію? • Чого я можу навчити інших? • Чим я можу допомогти родині, однокласникам, знайомим? • Як я зріс як член колективу? 	Робочий зошит: с. 32	
35		Резерв часу			