

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. Задорожна, Л. Присяжнюк, О. Голюк, О. Грошовенко, О. Беззубченко, Н. Балабанова)

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	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? 	С. 4-7	svitdovkola.org/zbd7/1
2		Відповідальність. Життєві цінності. Самозарадність	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке відповідальність? • Чому відповідальність вважають чесною? • Що таке самозарадність? • Що таке життєві цінності? 	С. 8-11	svitdovkola.org/zbd7/2
3		Самопізнання. Портфоліо	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке самопізнання? • Чому самопізнання важливе? • Як пізнати себе? • Що таке портфоліо? Навіщо воно потрібне? • Як створити портфоліо? 	С. 11-14	svitdovkola.org/zbd7/3

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	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 	С. 15-18	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 у навчанні? • Як розвивати вміння навчатися ефективно? 	С. 19-24	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 береться небезпека? • Що може спричинити негативні наслідки? 	С. 25-28	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? 	С. 29-33	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 здійснюється евакуація та за якими правилами? 	С. 34-38	svitdovkola.org/zbd7/8

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	Медіаматеріали до підручника
9		Мінна безпека	<ul style="list-style-type: none"> • Чому потрібно дотримуватися правил мінної безпеки? • Які предмети належать до вибухонебезпечних? • 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? 	С. 38-44	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? 	С. 45-55	svitdovkola.org/zbd7/10
МОДУЛЬ 3. ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я					
РОЗДІЛ 1. Психоемоційне здоров'я					
11		Життєвий цикл людини. Ознаки біологічного, психічного, соціального, духовного дозрівання	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке життєвий цикл людини? • Що таке стадії життєвого циклу людини? • Чим особливий підлітковий вік? • Що таке дозрівання? Які ознаки біологічного, психологічного, соціального й духовного дозрівання особистості? 	С. 57-60	svitdovkola.org/zbd7/11

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	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? 	С. 61-64	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? 	С. 65-69	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? 	С. 70-74	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? 	С. 75-79	svitdovkola.org/zbd7/15
16		Діагностувальна робота № 1	<ul style="list-style-type: none"> • Що я вивчив / вивчила у I семестрі? • Що я тепер вмію? • Чому ці знання та вміння для мене цінні? • Що із вивченого мені важливо ніколи не забувати? 	С. 154-155	

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	Медіаматеріали до підручника
II семестр					
РОЗДІЛ 2. Фізичне здоров'я					
17		Фізичний розвиток підлітків. Взаємозумовленість психічних, фізичних та інших змін в організмі в підлітковому віці	<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? 	С. 80-84	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? 	С. 85-88	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? 	С. 89-92	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? • Що таке неналежне використання речовин? 	С. 93-97	svitdovkola.org/zbd7/19

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	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 важливий сон та відпочинок? • Чому потрібно загартовуватися? • Як позбутися шкідливих звичок? 	С. 97-103	svitdovkola.org/zbd7/20
МОДУЛЬ 4. ПІДПРИЄМЛИВІСТЬ ТА ФІНАНСОВА ГРАМОТНІСТЬ					
22		Надмірні та розумні потреби. Ощадливе використання ресурсів	<ul style="list-style-type: none"> • Що таке надмірні й розумні потреби? • Як відповідально й ощадливо використовувати ресурси? • Як заощадження ресурсів впливає на досягнення цілей сталого розвитку? 	С. 104-108	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? 	С. 109-113	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? 	С. 114-117	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? • Які витрати домашнього господарства? 	С. 118-122	svitdovkola.org/zbd7/24

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	Медіаматеріали до підручника
			<ul style="list-style-type: none"> • Як поліпшити добробут домашнього господарства? 		
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? 	С. 122-126	svitdovkola.org/zbd7/25
27		Підприємливість. Створення цінності для інших. Перевір себе: підсумкові запитання за матеріалом модуля 4 “Підприємливість та 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? 	С. 126-132	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? 	С. 133-137	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? 	С. 137-141	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? 	С. 142-145	svitdovkola.org/zbd7/29

№ з/п	Дата(и) проведення	Тема уроку	Дослідницькі чи проблемні запитання	Сторінки підручника	Медіаматеріали до підручника
			<ul style="list-style-type: none"> • Чому етична поведінка обов'язкова для командної роботи? 		
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? 	С. 146-151	svitdovkola.org/zbd7/30
32		Діагностувальна робота № 2	<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? 	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? 	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? 		
35		Резерв часу			