**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

**З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

**9 КЛАС**

**(до підручника Тагліної О. В.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер уроку** | **Дата** | **Тема уроку** | **Примітки** |
| **Розділ 1. Здоров’я людини** | | | |
| 1 |  | Сучасне уявлення про здоров’я. Дотримання здорового способу життя |  |
| 2 |  | Взаємозв’язок складових здоров’я. Чинники, що впливають на показники здоров’я населення |  |
| 3 |  | Сфери життя людини. Планування життя |  |
| **Розділ 2. Фізична складова здоров’я** | | | |
| **Збереження і зміцнення фізичної складової здоров’я** | | | |
| 4 |  | Взаємозв’язок складових фізичного здоров’я |  |
| 5 |  | Види рухової активності. Вплив рухової активної активності на добробут людини |  |
| 6 |  | Складові особистої гігієни. Гігієнічні процедури |  |
| 7 |  | Біологічні ритми і здоров’я. Значення сну в юнацькому віці |  |
| 8 |  | Харчування при різному фізичному навантаженні. Контроль за масою тіла |  |
| **Моніторинг здоров’я** | | | |
| 9 |  | Види моніторингу фізичної складової здоров’я. Показники фізичного здоров’я |  |
| **Розділ 3. Психічна й духовна складові здоров’я** | | | |
| **Самореалізація особистості** | | | |
| 10 |  | Самореалізація в підлітковому та юнацькому віці. Складові самореалізації |  |
| 11 |  | Самопізнання і формування особистості. Формування самооцінки |  |
| 12 |  | Поняття та складові життєвого самовизначення |  |
| 13 |  | Критерії і мотиви для вибору професії. Профорієнтація |  |
| **Емоційне благополуччя** | | | |
| 14 |  | Природа та види емоцій. Поняття емоційної зрілості |  |
| 15 |  | Саморегуляція. Методи самоконтролю |  |
| **Уміння вчитися** | | | |
| 16 |  | Умови ефективного навчання. Активне й пасивне навчання |  |
| 17 |  | Індивідуальні особливості сприйняття й навчання |  |
| 18 |  | планування часу. способи ефективного навчання й підготовки до Державної підсумкової атестації |  |
| **Самовиховання характеру** | | | |
| 19 |  | Риси характеру. Чинники, від яких залежить характер людини |  |
| 20 |  | Роль життєвих цінностей у формуванні характеру. Цінності та якість життя |  |
| 21 |  | Моральний розвиток особистості. Самовиховання характеру |  |
| **Соціальний добробут. Соціальна компетентність** | | | |
| 22 |  | Стосунки й рівні спілкування. формування міжособистісних стосунків з дорослими й однолітками |  |
| 23 |  | Цінність родини. Чинники міцної родини. Готовність до сімейного життя |  |
| **Репродуктивне здоров’я молоді** | | | |
| 24 |  | стан репродуктивного здоров’я молоді в Україні. негативні наслідки ранніх статевих стосунків |  |
| 25 |  | Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом. Засоби контрацепції |  |
| 26 |  | Значення моральних цінностей для профілактики ІПСШ. Протидія стигмі й дискримінації |  |
| 27 |  | Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров’я. профілактика вроджених вад. Значення регулярних профілактичних оглядів. Соціально-психологічні послуги держави для молоді |  |
| **Сучасний комплекс проблем безпеки** | | | |
| 28 |  | Безпека як потреба людини. Види й рівні загроз. Заходи безпеки |  |
| 29 |  | Взаємозв’язок особистої, національної та глобальної безпеки. Стратегія національної безпеки України. Сфери національної безпеки |  |
| 30 |  | Глобальні загрози. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя |  |
| 31 |  | Міжнародне екологічне право. екологічне законодавство України. Поняття інформаційного суспільства та сталого розвитку |  |