

Від «ПМ». З метою включення в освітні програми закладів загальної середньої освіти модельної навчальної програми Інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Дудко С. Г., Ярошенко Т. І., Калініченко І. О., Водолазської Т. В.), що отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 18 жовтня 2024 року № 1475) представляємо календарно-тематичне планування зазначеного інтегрованого курсу. Календарно-тематичне планування для 5–6 класів Інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів за модельною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 клас (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти авторів Дудка С. Г., Ярошенко Т. І., Калініченко І. О., Водолазської Т. В. обговорено та схвалено на засіданні вченої ради Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського (протокол від 30 квітня 2025 р. № 3), укладено на 35 годин на навчальний рік, 1 годину на тиждень та 52 години на навчальний рік, 1,5 години на тиждень, має рекомендаційний характер, що дає змогу педагогічним колективам адаптувати таке планування до свого освітнього закладу. Укладачами календарно-тематичного планування є кандидат педагогічних наук, заступник директора ПАНО ім. М. В. Остроградського Сергій Григорович Дудко та директор Ліцею № 14 «Здоров'я» Полтавської міської ради Наталія Миколаївна Пилипенко.

У цьому номері журналу представлено календарно-тематичне планування на 35 годин на навчальний рік, 1 годину на тиждень. Календарно-тематичне планування на 52 години на навчальний рік, 1,5 години на тиждень буде надруковане в наступних номерах журналу.

УДК 37.016: 614.8: 373.5.016

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» для 5–6 класів

відповідно до МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

«Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 клас (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Дудко С. Г., Ярошенко Т. І., Калініченко І. О., Водолазської Т. В.), затвердженої Міністерством освіти і науки (наказ МОН України від 18 жовтня 2024 року № 1475)

Дудко С. Г., Пилипенко Н. М.

Представлене календарно-тематичне планування для 5–6 класів розроблене з метою реалізації соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі за модельною навчальною програмою інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти авторів Дудка С. Г., Ярошенко Т. І., Калініченко І. О., Водолазської Т. В. (далі – Програма) для адаптаційного циклу навчання базової середньої освіти (5–6 класи) з дотриманням вимог Державного стандарту базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898) та врахуванням Державного стандарту початкової освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87), положень Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року (2016), що отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 18 жовтня 2024 року № 1475) та має рекомендаційний характер. Пропонована програма допоможе педагогам реалізувати головну ідею впровадження інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» – формування в учнів компетентностей і наскрізних умінь щодо дотримання безпеки та збереження здоров'я власного та людей навколо під час воєнного стану й надзвичайних ситуацій, безпеки в побуті, психологічного благополуччя, орієнтації в сучасному інформаційному просторі, розвитку підприємливості, фінансової грамотності, формування національної ідентичності учнів та учениць 5–6 класів.

Календарно-тематичне планування уроків з інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут», 5–6 класи укладено на 35 годин на навчальний рік, 1 годину на тиждень та 52 години на навчальний рік, 1,5 години на тиждень.

Оскільки окремого підручника за зазначеною програмою не укладено, педагогічні працівники можуть використовувати підручник «Здоров'я, безпека та добробут», який є в доступі для освітнього закладу. Також для викладання окремих тем Програми рекомендуємо педагогічним працівникам використовувати електронний навчально-методичний посібник для вчителів авторів Дудка С. Г., Жданюк Л. О., Ярошенко Т. І. «Уроки безпеки в закладах загальної середньої освіти: поради вчителю», який розміщений на офіційному сайті Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського (URL: <https://rapo.pl.ua/images/sesurity.pdf>) та допоможе у формуванні компетентнісного потенціалу за Державним стандартом базової середньої освіти, досягненні очікуваного результату за Програмою, зокрема щодо вироблення правильних дій, правил та навичок безпечної поведінки в умовах воєнного стану, у разі надзвичайних ситуацій, сприяння профілактиці травматизму під час ведення військових дій та запобігання загибелі учнів; виховання в учасників освітнього процесу свідомого ставлення до власної безпеки та цінності життя, підвищення їхнього інформаційно-просвітницького рівня з питань мінної безпеки та небезпек воєнного часу.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
«Здоров'я, безпека та добробут. 5 клас (інтегрований курс)»
1 година на тиждень

Номер уроку	Модуль 1. Безпека і моє здоров'я				
	Дата	Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	Очікувані результати	Прим.
1.1 Здоров'я та його складові					
1		Людське життя як найвища цінність у сучасному світі.	Створення мапи думок «Що таке здоров'я?».	<i>Розуміє</i> взаємовплив фізичного, психічного і соціального здоров'я на особисте благополуччя; <i>визначає</i> основні складові здоров'я;	1 год
2		Що таке здоров'я, як його зберігати і зміцнювати. Цілісний підхід до здоров'я. Повноцінний гармонійний розвиток здорової особистості.	Запис власних міркувань щодо факторів впливу на здоров'я. Практичне завдання: ознайомлення з внутрішньою будовою організму людини – виготовлення моделі-аплікації внутрішніх органів людини. Моделювання впливу шкідливих речовин на людський організм.	<i>обмірковує</i> альтернативні рішення стосовно свого здоров'я, безпеки і особистого добробуту в умовах вибору; <i>встановлює</i> залежність між активним способом життя та здоров'ям людини; <i>усвідомлює</i> необхідність збереження і зміцнення свого здоров'я;	1 год
3		Складові здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я.	Створення лепбуку «Правила здорового способу життя». Навчальний проєкт (орієнтовна тематика): «Здоровим бути модно»; «Марафон здорового харчування»; «Твоє здоров'я – у твоїх руках»; «10 000 кроків на день»; «Що я можу зробити, щоб бути здоровим?».	<i>пояснює</i> наслідки впливу недотримання здорового способу життя на молодий організм на основі аналізу інформації з різних джерел; <i>розробляє</i> план власних дій, визначає мотивацію, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички шляхом систематичності, повторення; <i>визначає</i> і виконує прийнятні для себе дії щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.	
1.2. Моя безпека під час воєнного стану та надзвичайних ситуацій					
4		Принципи безпеки життєдіяльності. Життєві навички, сприятливі для здоров'я, безпеки і добробуту. Безпека особистості в сучасному світі. Моя безпека: із чого вона починається?	Складання асоціативної схеми за відповідями учнів, асоціації до поняття «безпека». Вправа на групову взаємодію (артколаж) «Безпека особистості в сучасному світі».	<i>Демонструє</i> модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному та природному середовищах; <i>вибирає</i> ефективні стратегії прийняття рішень, які були б корисні для власної безпеки і безпеки інших осіб, здоров'я та добробуту;	1 год
5		Види безпеки. Безпечна поведінка. Моя формула безпеки. Безпечне середовище і здоров'я. Природні, техногенні та соціальні небезпеки мирного часу. Як вибрати правильні дії в разі надзвичайних ситуацій?	Робота в групах «Складання формули безпеки». «Мозковий штурм». Складання інфографіки «Небезпеки». Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння в небезпечну ситуацію.	<i>усвідомлено</i> оцінює небезпеки в щоденному житті; <i>діє</i> за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях;	1 год
6		Небезпеки воєнного часу. Безпека в умовах війни. Заходи безпеки під час повітряної тривоги. Як зібрати «тривожний рюкзак». Шляхи і правила евакуації.	Моделювання ситуацій щодо оцінювання ризиків і загроз під час воєнного стану. Робота в групах: збираємо «тривожний рюкзак».	<i>розпізнає</i> імовірні небезпеки воєнного часу; <i>демонструє</i> модель безпечної поведінки під час повітряної тривоги;	1 год

7		Види укриттів. Найбезпечніші місця в будинку, «правило двох стін». Як поводитися, опинившись під завалами.	Складання пам'ятки з безпеки поведінки під час евакуації у школі, вдома, на вулиці, у громадському місці.	<i>знаходить</i> інформацію щодо шляхів евакуації з приміщення, моделей безпечної поведінки при поводженні з вибухонебезпечними предметами в різних джерелах і перевіряє її достовірність;	1 год
8		Ознаки вибухонебезпечних предметів (ВНП). Ідентифікація загроз: міни, боєприпаси, саморобні вибухові пристрої та міни-пастки, набої. Мої дії під час: виявлення вибухонебезпечних предметів; якщо опинились на замінованій території або стали свідком інциденту на мінному полі. Взаємодія з рятувальними службами.	Робота з картками, аналіз попереджувальних знаків. Моделювання взаємодії з рятувальними службами при виявленні незнайомих чи вибухонебезпечних предметів.	<i>поєднує</i> інформацію, подану в різні способи (словесну, графічну, мультимедійну) у межах власних міркувань щодо безпечної поведінки; <i>розпізнає</i> небезпечні ситуації;	1 год
9		Що важливо знати про хімічну та ядерну небезпеку.	Мапа думок «Хімічна та ядерна небезпеки». Створення пам'ятки безпеки.	<i>усвідомлює</i> небезпеку зброї масового ураження; <i>проектую</i> власну поведінку в надзвичайних ситуаціях;	1 год
10		Домедична допомога при надзвичайних станах. Види та ступінь складності ушкоджень і травм.	Складання інструкції з надання домедичної допомоги при кровотечі. Відпрацювання навичок самодопомоги при забиттях; зупинення незначної кровотечі, обробка подряпин, невеликих ран.	<i>надає</i> першу долікарську допомогу, звертається до необхідних служб відповідно до ситуації; <i>визначає</i> ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей;	1 год
11		Способи надання долікарської допомоги. Алгоритм виклику «швидкої допомоги» відповідно до ситуації. Як себе заспокоїти та подолати тривогу (страх).	Моделювання ситуації виклику «швидкої допомоги». Вправа для зниження стресу «Чотири стихії».	<i>приймає</i> рішення щодо надання самодопомоги та допомоги іншим особам, звернення до інших осіб чи відповідних служб; <i>володіє</i> техніками самоконтролю, які використовуються в екстремальних ситуаціях.	1 год
1.3 Безпека в побуті					
12		Пожежна безпека. «Трикутник вогню». Поради рятувальників щодо дотримання правил пожежної безпеки. Виклик рятувальних служб.	Відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб.	<i>Розпізнає</i> ймовірні небезпеки природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження;	1 год
13		Пожежна безпека в побуті та на природі. Правила розпалювання багаття. Що необхідно робити, якщо в будинку, квартирі або школі сталася пожежа? Алгоритм дій під час пожежі в громадському приміщенні. Дії, які не можна робити під час пожежі.	Розв'язування ситуаційних завдань щодо пожежних небезпек. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському місці. Ознайомлення із засобами гасіння пожежі. Інсценування евакуації зі шкільного кабінету. Моделювання алгоритму дій під час пожежі вдома.	<i>поводиться</i> з дотриманням правил безпеки у небезпечних ситуаціях побутового характеру; <i>аналізує</i> найпоширеніші причини виникнення пожеж; <i>обґрунтовує</i> необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та громадських місцях; <i>розпізнає</i> знаки пожежної безпеки; <i>наводить</i> приклади ситуацій, у яких можна отруїтися чадним газом; толерантно обстоює власну позицію, звертає увагу на спільні й різні думки учасників дискусії;	1 год

14		Моя безпека в побуті. Небезпеки в моєму будинку. Правила безпечного поводження з піротехнічними виробами.	Розгляд наслідків недотримання правил поводження з піротехнічними виробами. Складання пам'ятки «Як поводитися під час пожежі». Мапа думок «Небезпеки в побуті». Моделювання ситуації несправності газової плити. Складання пам'ятки щодо безпечної поведінки вдома.	<i>розпізнає</i> побутові небезпеки, що становлять загрозу для життя та здоров'я; <i>пояснює</i> послідовність дій у небезпечній ситуації побутового походження; <i>обґрунтовує</i> необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті;	1 год
15		«Будь у безпеці на дорозі»: правила дорожнього руху для велосипедистів. Безпечна дорога. Будь помітним на дорозі.	Виготовлення флікерів-відбивачів. Проєкт відеороботи «Позитивний приклад використання дітьми та молоддю світлоповертальних елементів».	<i>моделює</i> послідовність дій у разі небезпечної ситуації на дорозі;	1 год
16		Екологічна безпека. Забруднення довкілля: наслідки для життя та здоров'я. Як зберегти природне середовище. Безпека поведінки в довкіллі.	Екологічний квест «Твоя екологічна безпека».	<i>розпізнає</i> приклади поведінки, дружньої до навколишнього середовища; <i>моделює</i> взаємозв'язки між організмом людини і навколишнім середовищем; <i>досліджує</i> чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму;	1 год
17		Відпочинок на природі. Правила безпечної поведінки під час відпочинку. Безпека взаємодії з дикими і бездомними тваринами. Тематичне оцінювання. (На розгляд учителя).	Робота в групах. Аналіз карток. Моделювання ситуації небезпек у довкіллі.	<i>аналізує</i> свої вчинки та вчинки однолітків під час небезпечних ситуацій упродовж перебування на природі; <i>обґрунтовує</i> необхідність власної відповідальності за поведінку в довкіллі.	1 год
Модуль 2. Психосоціальне благополуччя					
2.1. Особистий і суспільний добробут					
18		Психічне благополуччя. Емоційне здоров'я і його роль у житті людини. Особистий і суспільний добробут. Психологічна стійкість та її розвиток. Від чого залежить психологічна стійкість людини?	Асоціативна карта «Психічне благополуччя». Вправа «Позитивні думки». Техніки саморегуляції. Вправа «Безпечне місце».	<i>Розуміє</i> зміст понять «психічне» та «емоційне» здоров'я; <i>розуміє і визначає</i> свої потреби, бажання, інтереси й цілі; <i>пояснює</i> значення здоров'я, безпеки і добробуту людини для її успішного майбутнього;	1 год
19		Права дитини в Україні щодо збереження і зміцнення здоров'я. Що необхідно для фізичного, психічного, емоційного здоров'я. Шляхи зміцнення здоров'я: правовий аспект.	Ознайомлення зі статтями Концепції про права дитини Організації Об'єднаних Націй. Вправа «Види здоров'я».	<i>висловлює</i> бажання пізнавати нове без шкоди для здоров'я; <i>усвідомлює</i> власну/соціальну ідентичність та почуття власної гідності;	1 год
20		Стрес. Наслідки стресу для організму. Розв'язання конкретних проблем.	Гра «Долаємо стрес разом». Вправа «Я, ми та здоров'я».	<i>усвідомлює</i> наслідки впливу стресу на стан здоров'я;	1 год

21		Конфлікт. Типи конфліктів. Як можливо уникнути конфлікту?	Бесіда «Види конфліктів». Вправа «Розв'язання конфліктів».	<i>розуміє</i> поняття «конфлікт», знає його види;	1 год
22		Позитивне мислення. Оптимізм. Шкідливі та корисні думки. Навчаємося позитивно мислити. Як позбутися шкідливих думок?	Гра «Крамничка приємних слів». Вправа «Думки та почуття».	<i>досягає</i> ефективного спілкування, виявляючи повагу до особистого простору інших осіб, для організації ефективної спільної діяльності, задоволення власних потреб і потреб інших осіб;	1 год
23		Плануємо своє майбутнє. Мої потреби та плани на майбутнє.	Анкетування «Визначаємо власні потреби». Бесіда «Минуле, сьогодення, майбутнє». Ментальна карта мого майбутнього.	<i>діє</i> ефективно з метою реалізації короткострокових цілей для досягнення успіху та задоволення власних потреб і потреб інших осіб;	1 год
24		Соціальна взаємодія. Соціальна мережа контактів. Що таке особистий простір і чому він важливий. Теорія Хола про особистий простір.	Створення схеми «Мій особистий простір».	толерантно й коректно ставиться до відмінностей інших осіб; усвідомлює взаємозв'язок між думками і почуттями; значення розвитку навичок позитивного мислення, уміння планувати позитивне майбутнє;	1 год
25		Відновлення стосунків, соціальне оточення, соціальні контакти. Друг, дружба. Чому важливе соціальне оточення для людини?	Бесіда «Хто такий друг». Вправа «Мережа соціальних контактів». Малюнок «Мій друг». Вправа «Словесний портрет мого друга».	<i>розрізняє</i> складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважає свій і чужий особистий простір під час спілкування; <i>застосовує</i> вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації; <i>усвідомлює</i> значення справжньої дружби; <i>розуміє</i> роль соціальних контактів у житті людини.	1 год
2.2. Навігація в сучасному інформаційному просторі					
26		Безпека спілкування в інтернеті. Навіщо сучасній людині критичне мислення? Засоби масової інформації та інші постачальники інформації (бібліотеки, музеї, інтернет).	Медіагра «Ти мені віриши ні?». Аналіз новин із телефону, журналістський сюжет. Медіагра «Екранізація»: інсценування невеликих фрагментів із фільмів, телевізійних програм, рекламних роликів.	<i>Орієнтується в сучасному інформаційному просторі, розуміє</i> інформацію, написану (передану) в різний спосіб; виявляє приховану й очевидну інформацію; <i>висловлює</i> припущення, доводить надійність аргументів, підкріплюючи власні висновки цитатами й фактами;	1 год
27		Фактчекінг різних видів контенту. Що таке маніпуляція? Фейк як механізм інформаційної маніпуляції: ознаки та загрози. Застосування інструментів перевірки інформації на практиці.	Рольова гра-імпровізація «Випуск новин». Як спілкуватися в інтернеті: чеклист користувача.	<i>використовує</i> надійні джерела інформації;	1 год
28		Етика соціальних мереж. Основи кібербезпеки.	Вправа «Створення сторінки в соціальних мережах».	<i>розпізнає</i> фейки у соціальних мережах.	1 год

Модуль 3. Добробут та моя підприємливість					
3.1. Зростаю патріотом					
29		Патріотизм. Національна свідомість. Національні/сімейні традиції, звичаї. Основні риси українського народу. Мої сімейні традиції.	Створення та обговорення повідомлень «Унікальність кожного народу. Унікальність українського народу». Розроблення проекту «Хто ми є». Створення лепбуку «Мої сімейні традиції». Творчий проєкт «Мій рідний дім – моє коріння».	Усвідомлює власну/соціальну ідентичність та почуття власної гідності; виявляє повагу до своєї держави, нації та національних традицій; виявляє повагу до Конституції України, Законів України, державної символіки; виявляє толерантне ставлення до інших народів, культур і традицій, шанобливо ставиться до їхніх традицій та звичаїв;	1 год
30		Взаємодопомога як спосіб життя: що потрібно знати про волонтерство. Суспільством може стати кожен.	Складання «хмари слів» «Волонтерський рух». Дослідження волонтерського руху рідного краю. Акції пам'яті.	розпізнає добродійну діяльність; оперує поняттями «добродійність», «волонтерство», «волонтер»; виявляє чуйність до осіб, які потребують допомоги.	1 год
3.2. Моя підприємливість					
31		Я – підприємливий. Практична кмітливість. «Потреби – інтереси – цінності». Фактори, що визначають потреби людей.	Вправа: аналіз дій героїв мультфільмів, встановлення їхньої мотивації для досягнення мети. Вправа: «Витрати та заощадження».	Вирішує, як діяти у повсякденних життєвих ситуаціях із користю для здоров'я, безпеки та добробуту;	1 год
32		Культура споживання. Задоволення власних потреб. Вибір речей та продуктів харчування. Правила відповідального споживача.	Інфографіка «Правила відповідального споживача».	складає перелік продуктів харчування, спожитих упродовж дня, аналізує їхню корисність та вартість;	1 год
33		Потреби людини й обмеженість природних ресурсів. Мої потреби, бажання, інтереси та цілі.	Проект «Сортуємо сміття правильно».	аналізує взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю природних ресурсів планети; обґрунтовує обмеженість ресурсів (зокрема часу, здоров'я, фінансів); пропонує рішення щодо економії грошей, матеріальних цінностей та ощадливого ставлення до природних ресурсів;	1 год
34		Фінансова грамотність. Обчислюємо й аналізуємо родинний бюджет. Символи, пов'язані з грошима. Види прибутку для сімей.	Складаємо власний бюджет на місяць.	приймає рішення у сфері фінансових операцій, знає складові власного бюджету; пояснює потенціал фінансових ресурсів; розпізнає поняття «родинний бюджет», «фінансові ресурси», «доходи», «видатки».	1 год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ
«Здоров'я, безпека та добробут. 6 клас (інтегрований курс)»
1,5 години на тиждень

Номер уроку	Модуль 1. Безпека в соціумі та громадське здоров'я				
	Дата	Зміст навчального матеріалу	Види навчальної діяльності	Очікувані результати	Прим.
1.1. Вплив соціального середовища на безпеку життєдіяльності					
1/2		Соціальне середовище і людина. Що належить до соціального середовища. Які небезпеки є навколо мене? Класифікація та причини виникнення надзвичайних ситуацій мирного і воєнного часу.	Створення мапи думок «Що таке соціум?». Асоціативний куш «Безпека в соціумі».	Визначає своє місце в соціумі; усвідомлює важливість дотримання принципів безпеки поведінки в соціумі;	2 год
3		Основні принципи порятунку і захисту людей у надзвичайних ситуаціях. Сигнали оповіщення населення про надзвичайну ситуацію.	Занотовування власних міркувань щодо небезпек у реальному житті. Вправа «Допоможімо». Аналіз ситуацій. Моделювання алгоритму дій під час настання небезпечної ситуації.	усвідомлює поняття «безпека», «небезпека»; розпізнає можливі небезпеки природного, техногенного, соціального характеру і побутового походження; діє за алгоритмом відповідно до інструкцій поведінки в небезпечних ситуаціях;	1 год
4		Правила безпеки: знаю та дотримуюся. Аналізую і прогножую власну безпечну поведінку. Комendanтська година: що варто знати.	Складання пам'ятки щодо дій при настанні небезпечної ситуації. Складання чеклиста «Правила поведінки під час комendanтської години».		1 год
5/6		Ризики воєнного часу. Поняття про ризик. Виправдані і невинуватені ризики. Захист життя і здоров'я під час обстрілів та перебування поблизу зони бойових дій. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.	Проект «Небезпеки, які спричиняють війни». Розв'язування ситуативних завдань. Аналіз алгоритму дій у разі небезпеки від вибухонебезпечних предметів.	розрізняє види та усвідомлює ризики воєнного часу; демонструє прихильність до безпечних і корисних практик поведінки, які зменшують ризики для життя і здоров'я або запобігають їм; знає та дотримується основних правил поведінки з вибухонебезпечними речовинами; діє за інструкцією (алгоритмом) поведінки в разі виникнення небезпечних ситуацій, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами, використовуючи інформацію, що міститься в тексті інструкції;	2 год
7/8		Радіаційно-хімічна загроза. Шляхи і правила евакуації. Допомога поряд: як звернутися по допомогу? Як допомогти собі й іншим у разі небезпеки.	Створення лепбуку «Мої дії у разі радіаційно-хімічної загрози: коли тривога застала вдома, на вулиці, у громадському місці». Моделювання алгоритму дій під час радіаційно-хімічної загрози. Ситуативна гра: «Відпрацювання навичок дій із надання самопомогі при різних травмах». Виготовлення брошури з номерами екстрених служб.	усвідомлює небезпеку, яку становить радіаційно-хімічна загроза; оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо); прогнозує наслідки своїх дій для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту; діє відповідно до правил поведінки під час радіаційно-хімічної загрози; володіє практичними навичками користування засобами зв'язку для інформування відповідних служб (рятувальних, аварійних) і звернення по допомогу в небезпечних ситуаціях;	2 год

9		Перша допомога при різних непередбачуваних випадках. Види кровотеч: першочергові дії. Види травм та забоїв. Уміння допомогти іншій людині.	Руханка «Самодопомога».	<i>приймає</i> рішення щодо надання самопомоги і допомоги іншій особі в ситуаціях, пов'язаних із наданням домедичної допомоги; <i>надає</i> першу долікарську допомогу, звертається до необхідних служб відповідно до ситуації;	1 год
10		Вміст аптечки. Долаємо паніку: самоконтроль у надзвичайних ситуаціях.	Відпрацювання практичного заняття.	<i>володіє</i> техніками психоемоційного самоконтролю;	1 год
11		Безпека пішохода. Як уберегти своє життя на дорозі. Моя безпечна поведінка під час подорожей та відпочинку.	Дослідження «Як колір одягу впливає на видимість пішохода в темряві». Проект «Зроби себе видимим на дорозі», виготовлення флікерів.	<i>усвідомлює</i> небезпеки на дорозі; <i>аналізує</i> негативний вплив недотримання правил безпеки поведінки на дорозі на власне життя; <i>демонструє</i> модель безпечної поведінки на дорозі та в громадському транспорті; <i>діє</i> за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях; <i>проти</i> діє проявам агресії та неповаги щодо власної безпеки; вміє оцінити небезпечну ситуацію та знає конкретні дії, що допоможуть заспокоїтися;	1 год
12/13		Я велосипедист/велосипедистка, учасник/учасниця руху. Моя безпека на залізничному переїзді. Небезпеки на дорозі. Правила безпеки поведінки в громадському транспорті.	Аналіз небезпечних ситуацій на дорозі. Дослідження «Види громадського транспорту». Рольова гра «Я – пасажир». Моделювання безпечної та етичної поведінки під час конфліктної ситуації в громадському транспорті.	<i>усвідомлює</i> небезпеку, яку становить пожежа; <i>розуміє</i> важливість професії пожежника; <i>володіє</i> практичними навичками поведінки в разі пожежної небезпеки; <i>розпізнає</i> ймовірні небезпеки природного походження;	2 год
14/15		Небезпека від вогню. Школа пожежників. Небезпеки природного середовища. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини.	Робота з картками. Складання порадики для друзів «Пожежна безпека вдома», «Пожежна безпека в громадському місці». Моделювання ситуації «Пожежа у школі». Гра «Крокодил безпеки». Проект «Дослідження небезпек у довіллі».	<i>поводиться</i> безпечно у природному середовищі; <i>усвідомлює</i> наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини.	2 год
16		Способи збереження природного середовища.	Створюємо кластер на тему «Як зберегти природне середовище».		1 год
1.2. Що для мене є громадське здоров'я?					
17		Права дитини. Право на здоров'я та повноцінне життя. Захист здоров'я населення. Вікові зміни й особиста гігієна в підлітковому віці.	Дослідження складових громадського здоров'я. Асоціативний куш «Права дитини». Складання інфографіки «Вікові зміни організму».	<i>Досліджує та приймає</i> зважені рішення, що впливають на здоров'я організму; <i>вирізняє та приймає</i> вікові зміни в організмі як ознаку здоров'я та розвитку;	1 год
18		Яку небезпеку становлять інфекційні захворювання? Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Профілактика неінфекційних захворювань.	Мапа думок «Що таке карантин? Коли він необхідний?». Дискусія: «Вакцинація. За чи проти?». Створення пам'ятки «Як уберегти себе від інфекцій». Збір медіаінформації про інфекційні захворювання та вакцинацію. Створення лепбуку «Мої дії у разі карантину». Проектна робота: «ВІЛ/СНІД. Ти повинен це знати!».	<i>досліджує та обговорює</i> чинники, що впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи стосовно інфекційних і неінфекційних захворювань; <i>розпізнає</i> небезпеки, пов'язані з інфекціями; <i>оцінює</i> надійність різних джерел інформації щодо інфекційних захворювань;	1 год

19		Мій раціон харчування. Формула корисного ланч-боксу.	Моделювання впливу проблеми ожиріння на молодий організм. Гра «Корисна їжа». Проєкт «Шкільний ланч-бокс».	<i>володіє інформацією щодо правильного харчування; усвідомлює наслідки неправильного харчування, обґрунтовує наслідки вибору продуктів харчування для здоров'я;</i>	1 год
20		Рухова активність і здоров'я.	Виконання руханки.	<i>пояснює вибір власних альтернатив і рішень з огляду на вплив зовнішніх чинників; виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.</i>	1 год
Модуль 2. Психосоціальне благополуччя					
2.1. Психічна і духовна складові здоров'я					
21		Гармонійний розвиток особистості. Складові здорової успішної особистості.	Арттерапевтична вправа «Особистість у соціумі».	<i>Усвідомлює своє призначення і розуміє сенс життя, прийняття загальнолюдських цінностей, долученості до культурної спадщини людства;</i>	1 год
22		Які є потреби в людини, види потреб. Як навчитися правильно робити вибір.	Моделювання ситуації прийняття зважених рішень.	<i>аналізує і визначає різні аспекти способу життя, що дарують користь і задоволення (радість) як складники повноцінного життя;</i>	1 год
23		Корисні й шкідливі звички. Вплив звичок на здоров'я.	Створення плану дій щодо формування корисної звички.	<i>усвідомлено підходить до прийняття рішень та формування корисних для здоров'я звичок;</i>	1 год
24		Самооцінка, її адекватність та способи поліпшення. Види самооцінки. Як самооцінка впливає на якість життя?	Практичне завдання на вибір учителя.	<i>визначає прагнення і потреби у сфері власного особистісного розвитку та навчання;</i>	1 год
25		Навіщо людині критичне мислення? Мотивація до навчання – ключ до життєвого успіху. Як навчитися вчитися.	Написання твору-роздуму: «Навіщо потрібно вчитися?».	<i>прогнозує наслідки шкідливих звичок на власний організм;</i>	
26/ 27		Крокуємо сходами навчання до успіху. Формула успіху. Видатні українці в історії країни.	Інфографіка «Складові успішного навчання». Вправа: розроблення кроків (дій) до успішного майбутнього.	<i>дотримується алгоритму прийняття зважених рішень;</i>	2 год
28/ 29		Психологічна стійкість людини. Як бути психологічно стійким? Практика ресурсності. Що таке стрес? Контролюємо свої емоції. Правила психоемоційної гігієни.	Обговорення: «Яке моє джерело сили?». «Мапа думок»: поняття «Стрес». Складаємо пам'ятку «Правила психоемоційної гігієни».	<i>розуміє особливості психічного розвитку особистості; відстежує власний поступ у навчанні і висловлює бажання пізнавати нове без шкоди для здоров'я;</i>	1 год
30		Як усвідомлено приймати рішення. Види рішень. Алгоритм прийняття зважених рішень. Рішення, важливі для здорового та безпечного життя.	Моделювання проблемних ситуацій.	<i>усвідомлено ставиться до власного майбутнього; вміє долати невдачі, керувати стресами;</i>	1 год
31		Вплив психоактивних речовин на здоров'я. Вплив однієї на формування особистості. Протидія тиску і маніпуляціям.	Відпрацювання алгоритму дій у разі психологічного тиску.	<i>володіє техніками психологічної стійкості; розуміє поняття «стрес», «емоції», «психоемоційна гігієна»; усвідомлює небезпечність вживання психоактивних речовин; розрізняє достовірну та фейкову інформацію про психоактивні речовини; досліджує позитивні й негативні соціальні впливи.</i>	1 год

2.2. Соціальна інтеграція					
32/ 33		Соціальна інтеграція. Безпека в соціальному середовищі. Навички спілкування. Значення упевненої поведінки для здоров'я. Що таке фабінг і чому він небезпечний.	Обговорення ситуацій. Робота в парах: вправа з картками. Вправа «Позитивні думки».	<i>Розуміє</i> своє місце в соціумі; пояснює, що здоров'я і добробут є підґрунтям успішного майбутнього; <i>визначає</i> характеристики особистого й суспільного добробуту;	2 год
34/ 35		Види стосунків. Стосунки в родині, класі, соціумі. Конфлікти: учасники та ролі. Поняття про конфлікт. Види конфліктів. Шляхи подолання конфліктних ситуацій. Як подолати шлях від конфлікту до порозуміння. Самоконтроль у конфліктних ситуаціях.	Відпрацювання навичок упевненої поведінки в життєвих ситуаціях. Складання плану покращення міжособистісних стосунків. Моделювання ситуації із конструктивним розв'язанням конфліктів.	<i>дотримується</i> етики спілкування; <i>усвідомлює</i> важливість навчання; здатен/здатна аналізувати проблеми та приймати зважені рішення, контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; <i>аналізує</i> переваги і недоліки різних стилів спілкування;	2 год
36/ 37		Стосунки з однолітками. Підліткові компанії. Ознаки дружніх, недружніх і небезпечних компаній. Булінг та відповідальність за його вчинення. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Способи протидії агресії та насиллю у підлітковому середовищі. Техніки заземлення й самоконтролю.	Написання есе «Я та мої друзі». Відпрацювання навичок самоконтролю в конфліктних ситуаціях. Спільна робота над правилами в учнівському середовищі.	<i>упевнено</i> поводить себе в різних життєвих ситуаціях; виявляє толерантність до смаків і поглядів інших; <i>розпізнає</i> прояви фізичного і психологічного насилля; <i>досліджує та обговорює</i> ситуації булінгу, кібербулінгу, визначає джерела допомоги жертвам булінгу; здатний/здатна звертатися по допомогу до інших осіб; <i>усвідомлено</i> вибирає коло спілкування, яке сприяє здоров'ю; здатний/здатна до самоконтролю, володіє техніками заземлення та самоконтролю.	2 год
2.3. Безпека в мережі інтернет					
38/ 39		Критичне мислення: чому необхідно бути медіаграмотним. Безпечне спілкування в інтернеті. Приховані ризики і загрози інтернету. «Золоте» правило інтернету.	Кроссенс «Медіаграмотність». Створення сюжету для соціальних мереж. Малюємо комікс.	<i>Орієнтується в сучасному інформаційному просторі; розуміє</i> інформацію, записану (передану) в різний спосіб; <i>виявляє</i> приховану й очевидну інформацію; <i>використовує</i> надійні джерела інформації;	2 год
40/ 41		«Тривожна валіза» із кіберзахисту. Контент, що шкодить, кібербулінг та онлайн-грумінг – як захистити дитину. Дезінформація та правила реагування на неї. Реклама навколо нас. Надмірний час онлайн: ознаки, ризики. Номофобія – хвороба XXI століття.	Вправа: збираємо «тривожну валізу» з кіберзахисту. Розроблення плану із протидії кібербулінгу. Аналіз онлайн-реклами. Розроблення алгоритму дій щодо поводження з дезінформацією. Вправа: щоденник екранного часу. Акція «День без телефону».	<i>розуміє</i> зміст понять «кібербезпека», «номофобія», «фейк»; <i>знає</i> , як діяти та де можна отримати допомогу в разі потрапляння в небезпечні ситуації у соціальних мережах; <i>розпізнає</i> фейки в соціальних мережах; <i>усвідомлює</i> вплив надмірного часу, проведеного онлайн, на власний організм.	2 год
Модуль 3. Добробут і підприємливість					
3.1. Мій внесок у суспільний добробут					
42/ 43		Суспільний добробут. Складники суспільного добробуту. Від чого залежать особистий і суспільний добробут. Громада та моє місце в ній. Відповідальність за свої дії в повсякденному житті нашої громади.	«Хмара слів»: «громада», «суспільний добробут». Вправа «Планування заходів на користь класу, школи, громади». Проект «Ми – українці». Проект дослідження «Кращі громади рідного краю».	<i>Утвердження</i> у свідомості і почуттях патріотичних цінностей, переконань та поваги до культурного й історичного минулого України;	2 год

44/ 45		Життєві цінності. Родинні цінності. Цінності українського народу. Які я маю права. Сутність громадянського і конституційного обов'язку в Україні. Патріотизм. Правова культура. Національна пам'ять.	Бесіда «Твої права та обов'язки». Акції пам'яті захисників України.	усвідомлює, що створення цінності (безпеки, здоров'я і добробуту) має ґрунтуватися на засадах соціальної справедливості; <i>розуміє</i> престижність військової служби, демонструє ставлення до військовослужбовця як захисника України, героя; <i>вирізняє</i> ознаки доброчинності; ідентифікує способи і можливість здійснення доброчинності; <i>розуміє</i> поняття «безкорисна допомога»; <i>виявляє</i> чуйність до осіб, які потребують допомоги; <i>пояснює</i> значення волонтерського руху в Україні.	2 год
46/ 47		Гуманність; чуйність; повага до ідей інших осіб; підтримка осіб з інвалідністю. Повага до живих істот; співчуття; протидія жорстокому поводженню з тваринами. Волонтерство. Волонтерський рух в Україні. Роль волонтерства в умовах війни.	Перегляд відеороликів про видатні досягнення дітей з особливими освітніми потребами. Проект «Як допомогти безпритульним тваринам». Бесіда «Волонтерство в умовах війни». Есе на тему волонтерської діяльності.		1 год
3.2. Підприємливість і фінансова грамотність					
48		Розвиток самооцінки, відповідальності та успіху у житті. «Договір успіху. Повага. Активність. Лідерство».	Вправа «Портрет людини-господаря».	<i>Оперує</i> основними економічними поняттями (гроші, зайнятість, підприємництво тощо); <i>розрізняє</i> та зазначає законні джерела доходів для свого віку;	1 год
49/ 50		Ділова активність: що таке підприємливість. Підприємець та його роль у ринковій економіці. Самооцінка підприємницьких якостей. Підприємливість в умовах воєнного стану. Фінансова безпека.	Завдання: «Як приймати рішення про придбання товару або послуги?». Як зібрати кошти для допомоги ЗСУ. Розгляд кейсів щодо ощадливого використання ресурсів.	вміє раціонально розпоряджатися власними грошима; <i>розуміє</i> вагу зусиль, докладених дорослими, для отримання доходів; <i>вирізняє</i> чинники фінансового становища, які мають позитивний вплив на здоров'я і добробут;	2 год
51/ 52		Природне середовище як ресурс. Людина, дружна до природи. Раціональне природокористування і економія ресурсів. Культура споживання та поведінка відповідального споживача. Тематичне оцінювання. (На розгляд учителя).	Мапа думок «Що ми можемо зробити для збереження природи вже сьогодні?». Робота над проектом «Заощадження при сплаті за комунальні послуги у моїй родині». «Вернісаж ідей»: «Друге життя» побутових речей». Моделювання дій при відвідуванні супермаркету. Створення творчого продукту про правила поведінки відповідального споживача.	<i>аналізує</i> взаємозв'язок між потребами людини та обмеженістю ресурсів; <i>усвідомлено ставиться</i> до збереження природних ресурсів і довкілля; <i>визначає</i> потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.	2 год

Цитувати: Дудко С. Г., Пилипенко Н. М. Календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» 5–6 класів відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5–6 клас (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (авт. Дудко С. Г., Ярошенко Т. І., Калініченко І. О., Водолазської Т. В.) затвердженої Міністерством освіти і науки (наказ МОН України від 18 жовтня 2024 року № 1475) (1 частина) *Постметодика*. 2025. № 1 (144). С. 69–79.

Dudko S. H., Pylypenko N. M. (2025). Kalendarно-tematychnе planuvannia za modelnoiu prohramoiu «Zdorovia, bezpeka ta dobrobut. 5–6 klasy (intehrovanyi kurs)» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity, avtoriv Dudka S. H., Yaroshenko T. I., Kalinichenko I. O., Vodolazskoi T. V. (1 chastyna) [Calendar and thematic planning according to the model program «Health, Safety and Well-being. Grades 5–6 (integrated course)» for secondary education institutions, authors Dudka S. G., Yaroshenko T. I., Kalinichenko I. O., Vodolazskaya T. V. (Part 1)]. *Postmetodyka* [Postmethodology]. 1 (144). 69–79. [in Ukrainian]. URL: <https://ed.pano.pl.ua/handle/022518134/2110>