

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»**  
**ДЛЯ 7 КЛАСУ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**  
(автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна програма курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 7 класу створена на основі модельних навчальних програми відповідного курсу, опублікованих на сайті МОН України за покликанням [«Здоров'я, безпека та добробут 7-9 кл. \(інтегрований курс\) Воронцова та ін.»](#))

Зазначена МНП курсу ЗБД відповідає всім вимогам до МНП та містить детальний опис таких питань: нормативні підстави модельної програми; базові ідеї і особливості навчального курсу; мета і завдання курсу; наступність з початковою освітою; шляхи реалізації модельної і навчальних програм; узагальнений зміст курсу; цінності, на сприйняття яких спрямований курс; компетентності, на набуття яких спрямований курс; узагальнені результати навчання за курсом; принцип і методи викладання курсу; оцінювання за курсом; ефективність курсу; навчально-методичне забезпечення інтегрованого курсу ЗБД.

Зазначені вимоги до НП інтегрованого курсу ЗБД, порівняно з відповідною МНП, не змінилися. НП курсу ЗБД уточнює МНП лише щодо кількості годин на вивчення курсу за кожною темою і розрахована на мінімальне навчальне навантаження (1 год. на тиждень). Навчально-методичне забезпечення до неї та до відповідних авторських підручників у вільному доступі за покликанням [http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt\\_ZBD/](http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD/)

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДО МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ 7 КЛАСУ  
ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ» (35 ГОДИН)**

[\(http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt\\_ZBD/\)](http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD/)

(автори Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л. Хомич)

<b>РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ (9 год)</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст</b>	<b>Види початкової діяльності</b>
<p>Складає алгоритм дій в небезпечних ситуаціях на основі знань і власного досвіду [9 СЗО 1.1.1-2]</p> <p>Демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному й природному довкіллі [9 СЗО 1.1.1-1].</p> <p>Досліджує й оцінює рівень ризиків у навколишньому середовищі для особистого здоров'я й безпеки, передбачає способи уникнення або зменшення виявлених небезпек[9 СЗО 2.1.1-1].</p> <p>Оцінює ймовірність ризику виникнення небезпечної ситуації внаслідок власної діяльності [9 СЗО 2.1.1-2].</p> <p>Обґрунтовує рівень ризику неналежного використання речовин, що можуть становити небезпеку (ліки, алкоголь, побутова хімія тощо)[9 СЗО 2.1.1-3].</p>	<p><b>Безпека життєдіяльності</b> Безпека, небезпек. Види ризику. Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека у природному середовищі. Небезпеки соціального середовища. Ризики техногенного середовища. Що таке фейк.</p> <p><b>Надзвичайні ситуації воєнного характеру.</b> Надзвичайні ситуації. Воєнний стан в Україні. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Екологічні наслідки війни в Україні. Хімічна небезпека. Оповіщення про загрози: «Увага всім!», «Повітряна</p>	<p>Оцінювання ризиків в небезпечних ситуаціях.</p> <p>Обговорення байки Езопа «Лев і Лисиця, як ілюстрації принципу безпечної життєдіяльності. Мозковий штурм «Переваги і недоліки технічного прогресу». Розпізнавання фейків з допомогою штучного інтелекту.</p> <p>Дослідження інфографіки про особливості воєнного стану в Україні. Перегляд презентації про екологічні проблеми й техногенні аварії внаслідок дій і заповнення бланку. Перегляд і обговорення відео про сигнали оповіщення. Виконання алгоритму дій у разі оголошення сигналу «Повітряна тривога».</p>

<p>Розрізняє прийнятні чи неприйнятні ризики в небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального характеру й побутового походження[9 СЗО 2.2.1-2].</p> <p>Визначає ступінь складності ушкоджень і травм, надає долікарську допомогу собі та іншим особам у випадку ушкоджень чи травм у межах своїх можливостей (компетенції)[9 СЗО 1.3.1-1].</p> <p>Ідентифікує способи можливості долікарської допомоги та звертається до необхідних служб відповідно до ситуації [9 СЗО 1.3.1-2].</p> <p>користується попередженнями й інструкціями про безпеку[9 СЗО 1.1.1-3].</p> <p>вибирає доцільні (ефективні) стратегії ухвалення рішень з користю для власної безпеки й безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту [9 СЗО 2.3.1-1].</p> <p>Використовує протоколи реагування в небезпечних ситуаціях[9 СЗО 2.4.1-1].</p> <p>Діє за стандартними моделями у разі виникнення небезпеки певного характеру[9 СЗО 2.4.1-4].</p> <p>демонструє безпечну поведінку в побуті, закладі освіти, на вулиці, у громадських</p>	<p>тривога», «Хімічна небезпека».</p> <p>Правила евакуації. Види укриттів.</p> <p><b>Загрози від вибухонебезпечних предметів</b></p> <p>Замінованість території України.</p> <p>Вибухонебезпечні предмети.</p> <p>Якщо побачили підозрілий предмет. Де ховаються вибухонебезпечні предмети.</p> <p>Моделювання взаємодії з рятувальними службами.</p> <p>Де ще можна навчатися мінній безпеці.</p> <p><b>Безпека на дорозі</b></p> <p>Безпека пішоходів. Безпека велосипедистів. Як безпечно об'їхати перешкоду. Безпечні поїздки на електросамокаті.</p> <p>Поведінка пасажирів громадського транспорту. Рух через залізничні переїзди. Безпека пасажирів вантажного автомобіля.</p> <p>Небезпечний вантаж. Вантаж, що виступає.</p> <p><b>Дорожньо-транспортні пригоди.</b></p>	<p>Дослідження вмісту екстреного рюкзака. Перегляд і обговорення відео про види укриттів.</p> <p>Дослідження інтерактивної мапи замінюваних територій на сайті ДСНС. Перегляд і обговорення відео про мінну безпеку. Вивчення алгоритму дій, в ситуаціях, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами. Робота в парах: моделювання ситуацій з рятувальними службами. Практична робота з сайтом «Суперкоманда проти мін».</p> <p>Групова робота «Безпека пішоходів». Складання пам'ятки про правила для велосипедистів. Створення власних правил для транспортних засобів на електричній тязі. Групова робота «Безпека пасажирів». Виконання вправи на розпізнавання дорожніх знаків і елементів залізничного переїзду. Робота в групах «Перевезення вантажу».</p>
--	---	---

<p>місцях і у разі потреби звертається по допомогу до дорослих [9 СЗО 2.4.1]</p>	<p>Види ДТП. Як розвиваються події під час ДТП. Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП. Захисні положення пасажирів. Захисний шолом. Дії свідків ДТП.</p> <p><b>Пожежна безпека у громадських приміщеннях</b>  Навчання пожежної безпеки у школах. Оповіщення про пожежу. Первинні засоби пожежогасіння. Знаки пожежної безпеки в громадських приміщеннях. Поведінка під час пожежі в громадському приміщенні.</p> <p><b>Психологічна стійкість і допомога при стресах</b>  Психологічна стійкість. Виживання в екстремальних та надзвичайних ситуаціях. Долаємо стрес.</p> <p><b>Перша домедична допомога при травмах</b></p>	<p>Робота у групах «Засоби захисту, які знижують ризики травмування під час ДТП». Гра «Дорожній рух». Розв’язування кросворду для перевірки отриманих знань. Тренування приймати захисні положення під час наїздів і зіткнень.</p> <p>Дослідження засобів пожежогасіння та знаків пожежної безпеки у громадському закладі. Відпрацювання алгоритму дій під час пожежі в громадському приміщенні. Перегляд і обговорення відео про правила поведінки під час пожежі в приміщенні.</p> <p>Робота в групах «Поведінка в екстремальних ситуаціях». Аналіз історій виживання. Демонстрація прийомів опанування себе в момент сильного потрясіння. Перегляд і обговорення циклу мультфільмів «Шлях супергероя».</p>
--	---	---

	<p>Коли потрібно викликати екстрену медичну допомогу. Перша домедична допомога рятує життя. Перша домедична допомога при невеликих ранах, забиттях і вивихах, при розривах сухожилів і зв'язок, при кровотечах, переломах. Перша домедична допомога при термічних опіках. Перша домедична допомога при переохолодженні та/або відмороженні.</p>	<p>Відпрацювання алгоритму «Як спілкуватися із диспетчером екстреної медичної допомоги». Відпрацювання умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, кровотечах, опіках, переохолодженні та/або відмороженні.</p>
<p><b>РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (4 год)</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Демонструє модель безпечної поведінки відповідно до суспільних та особистих цінностей у соціальному й природному довкіллі [9 СЗО 1.1.1-1].</li> <li>– вибирає доцільні (ефективні) стратегії ухвалення рішень з користю для власної безпеки й безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту [9 СЗО 2.3.1-1].</li> <li>– Розробляє план власних дій, визначає мотивацію фіксує результати, адекватно оцінює свої сили, формує корисні звички через систематичність повторення [9 СЗО 4.3.1-2].</li> </ul>	<p><b>Цілісність здоров'я</b> Здоров'я людини. Чинники впливу на здоров'я. Шкала рівня здоров'я. Потреби та здоров'я. Чому важливо дбати про свої потреби.</p> <p><b>Значення звичок і життєвих навичок для здоров'я</b> Звички та спосіб життя. Корисні та шкідливі звички. Як формуються звички. Як змінити небажану звичку. Орієнтовний план зміни небажаної звички.</p>	<p>Мозковий штурм «Бути здоровим – це ...». Робота в групах «Чинники впливу на здоров'я». Самооцінювання рівня здоров'я. Заповнення таблиці особистих потреб.</p> <p>Робота в групах «Хіт-парад звичок». Інтерактивна вправа на розпізнавання звичок. Читання і обговорення байки Езопа «Жабки». Практична робота «Зміна небажаної звички».</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Переконаливо презентує свої (спільні) ідеї іншим у різний спосіб (зокрема з використанням цифрових засобів) [9 СЗО 4.7.1-3].</li> <li>– Установлює емоційний контакт у групі [9 СЗО 4.7.1-4].</li> <li>– Корегує власні цілі, зважаючи на цілі й інтереси групи [9 СЗО 4.7.1-5]</li> <li>– Критично оцінює надмірність потреб і перебільшене споживання [9 СЗО 4.5.1-3]</li> </ul>	<p><b>Здоров'я і спосіб життя</b> Правила здорового способу життя. Переваги здорового способу життя. Життєві навички та здоров'я. Обираємо здоровий спосіб життя. Складаємо план здорового способу життя.</p> <p><b>Профілактика захворювань</b> Які бувають хвороби. Захисні реакції організму. Імунітет. Методи профілактики захворювань. Правила запобігання захворюванням На особистому рівні. Профілактика Неінфекційних захворювань. Громадське здоров'я. Та неінфекційні захворювання. Користь від хвороби.</p>	<p>Дослідження переваг здорового способу життя. Конкурс мотиваційних роликів для адвокації здорового способу життя. Робота в групах «Вплив життєвих навичок на здоров'я». Складання плану здорового способу життя.</p> <p>Мозковий штурм: «Види захворювань» Групова робота: «Шляхи проникнення інфекції в організм людини» Створення групової презентації до теми «Профілактика інфекційних захворювань».</p>
<p><b>РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (4 год))</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Моделює власну стратегію здорового способу життя (достатня рухова активність, здорове харчування), відмову від шкідливих звичок (вживання алкоголю, тютюну, наркотиків та інших хімічних речовин), безпечну сексуальну поведінку [9 СЗО 2.3.1-2].</li> </ul>	<p><b>Складові та ознаки фізичного здоров'я</b> Складові фізичного здоров'я. Фізичний розвиток підлітків. Показники фізичної форми. Самооцінка фізичної форми.</p> <p><b>Рухова активність</b></p>	<p>Робота в групах «Складові здоров'я». Мозковий штурм «Риси зовнішності людини». Визначення індивідуальних показників фізичної форми.</p> <p>Інтерактивна вправа «Види рухової активності». Робота в групах «Вигоди</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Керує власною поведінкою для збереження здоров'я й добробуту (власного та інших осіб) [9 СЗО 2.4.1-5]</li> <li>– Обстоює переваги здорового способу життя для збереження здоров'я й особистого добробуту[9 СЗО 3.1.1-1].</li> <li>– Застосовує формули, графічні й статистичні методи, розрахунки, моделі для експрес-оцінки й моніторингу стану здоров'я, розуміння соціальних явищ, вирішення побутових питань і життєвих ситуацій [9 СЗО 3.1.1-3].</li> <li>– Володіє техніками підтримки й відновлення життєвих ресурсів[9 СЗО 3.4.1-4]</li> <li>– Дотримується санітарно-гігієнічних правил і норм особистої й суспільної поведінки[9 СЗО 2.4.1-3].</li> </ul>	<p>Рух і здоров'я. Піраміда рухової активності. Харчування та енерговитрати. Харчова піраміда. Контроль за масою тіла – профілактика ожиріння.</p> <p><b>Особиста гігієна</b> Складові особистої гігієни. Піраміда особистої гігієни. Будова шкіри. Функції шкіри. Гігієнічні процедури. Чинники, що впливають на здоров'я шкіри. Типи шкіри. Проблеми зі шкірою. Як позбутися вугрів. Догляд за шкірою.</p> <p><b>Біологічні ритми та здоров'я</b> Біологічні ритми. Біологічні ритми та здоров'я. Біоритми та працездатність людини. Значення сну в юнацькому віці. Піраміда відпочинку. Як розпланувати час.</p>	<p>від рухової активності». Виготовлення плакату «Користь від руху». Робота в групах «Групи продуктів».</p> <p>Обговорення важливості дотримання правил особистої гігієни. Інтерактивний кросворд «Будова і функції шкіри». Визначення типу шкіри. Робота в групах «Що впливає на здоров'я шкіри». Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри.</p> <p>Робота у парах «Який у мене біоритм?» Бесіда «Біоритми і здоров'я». Складання плану на тиждень.</p>
--	---	--

## РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я (6 год)

Аналізує вплив ставлення людей до власного тіла та його змін на їхнє здоров'я, самооцінку й поведінку [9 СЗО 3.2.1-2].  
 Досліджує й пояснює зміни власного емоційного стану і стану інших осіб [9 СЗО 3.2.1-3]  
 Застосовує прийоми активного слухання, надання зворотного зв'язку, невербальної підтримки, фокусування уваги на ресурсах тощо для вирішення конфліктної ситуації . [9 СЗО 1.3.2-1].  
 Поводиться впевнено, здійснюючи самоконтроль у конфліктних і небезпечних життєвих ситуації [9 СЗО 1.3.2-2].  
 Обирає й допомагає іншим обрати ефективну стратегію поведінки в конфліктній ситуації [9 СЗО 1.3.2-3]  
 Виступає посередником у запобіганні чи вирішенні конфлікту [9 СЗО 4.7.1-2].  
 Дотримується чинних правил комфортного спілкування, розробляє на їхній основі власні [9 СЗО 4.8.2-1].

**Психічний і духовний розвиток**  
 Час змін. Особливості емоційного та інтелектуального розвитку підлітків.  
 Зміна потреб і духовний розвиток.  
 Життєві цінності і здоров'я.

**Психологічна рівновага і здоров'я**  
 Відчуття, емоції, почуття. Почуття і здоров'я. Емоції та інтелект. Емоції та вміння приймати рішення.  
 Культура вияву почуттів.  
 Я-повідомлення. Психологічна рівновага та її ознаки.

**Як реагувати на зміни та критику**  
 Самооцінка. Час стрімких змін.  
 Статеве дозрівання. Строки та темпи статевого дозрівання. Що робити із заниженою самооцінкою. Як ставитися до критики. Тренуємося підвищувати самооцінку.

**Стрес і здоров'я.**  
 Поняття стресу. Види стресу. Ефект самопідтримання стресу. Хронічний стрес і емоційне вигорання.

Дослідження джерел художньої літератури, які стосуються особливостей підліткового віку.  
 Складання списку найважливіших цінностей. Обговорення притчі про життєві цінності.

Перегляд і обговорення мультфільму про емоційні реакції. Текст на визначення свого рівня емоційного інтелекту. Розігрування діалогів, використовуючи «Я-повідомлення». Оцінка свого психологічного добробуту.

Інтерактивна вправа «Види самооцінки».  
 Індивідуальна вправа «Що можна, а що не можна змінити в собі».  
 Читання і обговорення притчі «Віслоук». Проект самовдосконалення.

Мозковий штурм «Чинники стресу».  
 Перегляд і обговорення відео про стрес. Аналіз фізичних та емоційних



	<p>Керування стресом. Фізичні способи контролю за стресом. Емоційні способи керування стресом. Самодопомога при стресі.</p> <p><b>Конфлікти та здоров'я</b> Конфлікти. Стадії розвитку конфліктів. Шість кроків до залагодження конфліктів.</p>	<p>способів керування стресом. Алгоритм вибору способів зниження рівня стресу.</p> <p>Читання і обговорення притчі «Давня мрія». Вправа на визначення конфліктогенів. Моделювання прийомів конструктивного розв'язання конфліктів.</p>
--	---	--

### РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я (5 год)

<p>Дотримується правил міжособистісного спілкування, поважаючи право співрозмовника на особистий простір [9 СЗО 4.8.1-2].</p> <p>Обстоює право кожної людини на індивідуальне (відмінне од інших) сприйняття дійсності [9 СЗО 1.2.1-1]</p> <p>Виокремлює прояви дискримінації, виникнення стереотипів, когнітивних викривлень, ідеалізації [9 СЗО 4.8.1-3].</p> <p>Виявляє ознаки булінгу, насилля, зокрема в цифровому середовищі, знає способи протидії насиллю й цькуванню й ресурси</p>	<p><b>Соціальні чинники здоров'я</b> Соціальне середовище. Держава на захисті прав дітей і молоді. Роль громади у формуванні здорового способу життя молоді. Джерела медичної та психологічної допомоги для молоді.</p> <p><b>Вплив цифрового середовища на людину</b> Цифрова революція. Вплив ЗМІ на людину, її здоров'я та безпеку. Реклама і критичне мислення. Етапи</p>	<p>Групова робота «Що у соціальному середовищі сприяє і що загрожує безпеці і здоров'я людей».</p> <p>Перегляд і обговорення відео про права дитини. Дослідження джерел медичної та психологічної допомоги для молоді. Мозковий штурм «Для своєї громади я можу...».</p> <p>Вправа «Мій цифровий слід».</p> <p>Групова робота «Створення газетної рубрики або блогу про школу».</p> <p>Заповнення бланку «Критичний аналіз реклами». Дослідження і</p>
---	---	--

<p>для повідомлення про виявлені випадки [9 СЗО 1.2.1-2]. Обґрунтовує наслідки й шкідливість маніпулятивних та інших небезпечних стосунків для фізичного та емоційного здоров'я [9 СЗО 2.2.1-4] визначає наслідки соціальних впливів на прийняття рішення щодо власного здоров'я, безпеки, добробуту та здоров'я, безпеки, добробуту інших осіб (реклама, вплив інших осіб, медійна інформація тощо) [9 СЗО 2.2.1-5]</p>	<p>критичного аналізу інформації. Залежність від гаджетів. Протидія кіберзлочинам. Інформаційна гігієна.</p> <p><b>Неінфекційні захворювання; профілактика</b> Хвороби цивілізації. Куріння і рак. Профілактика цукрового діабету. Профілактика серцево-судинних захворювань. Алергія. Наркотики - державна проблема.</p> <p><b>Інфекційні захворювання, що набули соціального значення.</b> Найпоширеніші інфекційні захворювання. Основні факти про ВІЛ/СНІД. Туберкульоз. Діагностика і лікування туберкульозу. Профілактика шляхом щеплень. Запобігання ВІЛ/СНІДУ й туберкульозу на державному рівні. Законодавство України у сфері протидії епідемії ВІЛ/СНІДУ. Стигма і дискримінація віл-позитивних.</p>	<p>обговорення статті про інформаційну гігієну. Перегляд і обговорення відео про правила кібербезпеки.</p> <p>Дослідження місць, де заборонено курити. Робота в групах «Профілактика серцево-судинних захворювань, профілактика алергії». Дослідження за допомогою інтернет-джерел, зокрема ChatGPT найбільш поширених алергенів.</p> <p>Перегляд і обговорення відео про коронавірус. Бесіда «Діагностика і лікування туберкульозу». Дослідження деяких статей Закону України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ». Обговорення теми про стигму і дискримінацію людей з ВІЛ/СНІДом.</p>
<p><b>РОЗДІЛ 6. ДОБРОБУТ (4 год)</b></p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Дотримується чинних правил комфортного співіснування, розробляє на їхній основі власні [9 СЗО 4.8.2-1].</li> <li>– Етично поводитьься з живою природою, турботливо ставиться до тварин, рослин [9 СЗО 4.8.2-2]</li> <li>– Аналізує вплив культури, мистецтва, народних традицій на формування безпеки, здоров'я й добробуту [9 СЗО 3.3.1-4]</li> <li>– Вибирає доцільні та ефективні навчальні засоби та стратегії, спираючись на особливості власного організму [9 СЗО 4.1.1-2].</li> <li>– Пояснює вплив поведінки однієї особи на формування здоров'я, безпеки й добробуту суспільства [9 СЗО 3.3.1-1].</li> <li>– Визначає основні ознаки впливу соціальних стереотипів поведінки на громадське й особисте здоров'я [9 СЗО 3.3.1-2].</li> <li>– визначає потребу витрат часу на різні види діяльності [9 СЗО 4.6.1-4]</li> </ul>	<p><b>Громадський добробут</b> Складові громадського добробуту. Громадський добробут і здоров'я. Економічний розвиток та екологічна свідомість громадян. Можливості для розвитку та самореалізації громадян. Значення освіти.</p> <p><b>Особистий добробут</b> Потреби людини й добробут. Складові особистого добробуту. Якість життя. Спосіб життя і добробут. Самореалізація особистості. На шляху до добробуту.</p> <p><b>Уміння вчитися</b> Умови ефективного навчання. Канали сприйняття інформації. Активне навчання. Планування часу. Прийоми ефективного читання. Як допомогти своїй пам'яті. Розвиток творчого мислення. Навчання і штучний інтелект</p>	<p>Дискусія «Що впливає на добробут і здоров'я громади».</p> <p>Виготовлення плакату, брошури або соціального поста, що роз'яснює важливість екологічної свідомості.</p> <p>Перегляд і обговорення відео про конкурс шкільних ініціатив.</p> <p>Оцінка важливості кожної складової добробуту.</p> <p>Робота в парах «Як аспекти вашого способу життя впливають на ваш добробут».</p> <p>Вправа на визначення провідного каналу сприйняття інформації.</p> <p>Аналіз мнемонічних технік, прийомів ефективного навчання. Практичні взаємодії зі штучним інтелектом для ефективного навчання.</p>
<p><b>РЕЗЕРВ (3 год)</b></p>		