

**Ліцей №2
Гніванської міської ради**

ПОГОДЖЕНО
Заступник директора
ліцею №2 Гніванської міської ради
з навчально-виховної роботи
_____ В.А.Балинська
_____ вересня 2025
_____ В.А.Балинська
_____ січня 2026

***Календарно-тематичне планування
на 2025-2026 н.р.
з інтегрованого курсу
Здоров'я, безпека та добробут
в 5-Б класі
учителя
Балинської Валентини Анатоліївни***

Розглянуто й погоджено на засіданні методичної комісії
вчителів предметів освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура»
(фізична культура, основи здоров'я, Захист України)
Протокол № __ від __ 08.2025 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда

Протокол № __ від __ 01.2026 року
Голова методичної комісії _____ В.Б.Дунда

*Складено згідно з Модельною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти
(автори Т.В.Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентьєва, О. Л.Хомич)*

№	Дата	ЗМІСТ УРОКУ.	Домашнє завдання
Вступ. Базові поняття			
1.	04.09	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час інтегрованого курсу «Здоров'я. Безпека. Добробут». Здоров'я і здоровий спосіб життя. Сучасне уявлення про здоров'я. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я.	§1
2.	11.09	Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.	§2
3.	18.09	Правила поведінки під час сигналу «Повітряна тривога», «Увага!Всім»	
4	25.09	Добробут. Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, добродійність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту.	§3
Розділ 1. Безпека на дорогах			
5	02.10	Правила для пішохода. Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги.	§4
6	09.10	Безпека у громадському транспорті. Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені.	§6
7	16.10	Засоби безпеки у транспорті. Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажирів при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту. Оцінювання гр.1,гр.2,гр3	§7
Розділ 2. Уміння вчитися			
8	23.10	Мотивація до навчання. Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.	§8

9	06.11	Керування часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.	§9
10	13.11	Умови успішного навчання. Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.	§10
11	20.11	Вчимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.	§11
		Розділ 3. Фізичне здоров'я	
12	27.11	Рухова активність. Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.	§12
13	04.12	Корисний відпочинок. Стрес і здоров'я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров'я і навчання. Вплив медіа на здоров'я.	§13
14	11.12	Профілактика «шкільних» хвороб. Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.	§14
15	18.12	Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз). Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається. Узагальнення вивченого в І семестрі Оцінювання гр.1,гр.2,гр3. Урок-квест «Ура!Канікули!»	§15
		Розділ 4. Психічне і духовне здоров'я	
16	08.01	Ми – особливі. Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.	§16
17	15.01	Культура почуттів. Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні.	§17
18	22.01	Бути людиною. Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує. Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринами. Джерела допомоги для тварин. Гр1	§18
		Розділ 5. Соціальне здоров'я	

19	29.01	Суспільні норми. Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов'язки дитини у суспільстві.	
20	05.02	Умови ефективного спілкування. Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.	§19
21	12.02	Як відстояти себе. Стилi спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки. Гр2	§20
22	19.02	Спілкування з дорослими. Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.	§21
23	26.02	Спілкування з однолітками. Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі. ГР3 Оцінювання гр.1,гр.2,гр3	§22
		Розділ 6. Безпека в побуті і довкіллі	
24	05.03	Профілактика пожеж. Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежна безпека оселі.	§23
25	12.03	Дії під час пожежі. Причини виникнення побутових пожеж. Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи.	§24
26	19.03	Безпека вдома. Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.	§25
27	02.04	Безпека надворі. Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні). Гр1	§26
28	09.04	Стихійні лиха. Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку.	§27
29	16.04	Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Ознаки безпечного пляжу. Коли варто утримуватися від купання. Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Перша допомога потерпілим на воді, у разі теплового або сонячного удару. Гр2	§28
		Розділ 7. Раціональне використання ресурсів	
30	23.04	Земля – наш спільний дім. Земля як екологічна система. Довкілля і технічний прогрес. Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.	§29

31	30.04	Культура споживання. Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сорткування та утилізація відходів. ГРЗ	§30
32	07.05	Дослідження способів повторного використання речей.	§31
33	14.05	Складання пам'ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки.	
34	21.05	Узагальнення вивченого в II семестрі. Оцінювання гр.1,гр.2,гр3	
35	28.05	Урок-квест «Ура!Канікули!»	