Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

5 клас

Укладачі: Марич І.А., Каплун І.Л, вчителі
Бориславської спеціальної школи-інтернату І-ІІІ ступенів.

Київ – 2014

Пояснювальна записка

Людина – найвища цінність суспільства. Проте з кожним роком збільшується кількість факторів, які негативно впливають на її життя і здоров'я. В більшості випадків ці факти породжуються самою людиною: науково-технічним прогресом, діяльністю людини, її необачним поводжен ням з природою.

Важливим складником шкільної освіти є формування мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Саме на досягнення цієї мети й спрямований курс „Основи здоров'я.

Основи здоров'я – інтегрований предмет, що за змістом об'єднує питання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Його завданнями є формування в учнів свідомого ставлення до власного життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної та здорової поведінки, формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності.

Мета інтегрованого курсу: формування в учнів свідомого ставлення до власного життя і здоров'я, засвоєння життєвих навичок, в тому числі і навичок особистої гігієни, безпечної для життя і здоров'я поведінки.

Відповідно до Типових навчальних планів, затверджених наказом МОН від 23.02. 2004 р. №132, вивчення предмета "Основи здоров'я здійснюється у 5 класі по 1 годині на тиждень. Навчання здійснюється за навчальною програмою, рекомендованою Міністерством освіти і науки України (лист МОН від 23.12. 2004 р. №1/11-6611), "Основи здоров'я. Програма для 5 – 9 класів середніх загальноосвітніх навчальних закладів "

Навчальна програма з основ здоров'я побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини. Основні особливості програми «Основи здоров'я»:

- програма розкриває питання, що мають реальне значення для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату;
- враховує їхні потреби і рівень соціально-психологічного розвитку учнів;
- спрямована на формування життєвих навичок, що мають ключове значення для здорової і безпечної поведінки.

Зміст тем укладено відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'я збережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

Завдання інтегрованого курсу:

- формування в учнів з порушеннями опорно-рухового апарату мотивації щодо дбайливого ставлення до життя і здоров'я;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних та фізичних особливостей;
- виховання у п'ятикласників бережливого, дбайливого та усвідомленого ставлення до власного здоров'я як однієї з найвищих людських цінностей, потреби самопізнання та всебічного самовдосконалення;
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;

- формування в учнів з порушенням опорно-рухової системи сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- навчання учнів з порушеннями опорно-рухового апарату методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки та самоконтролю стану і рівня власного здоров'я;
- розвиток життєвих навичок учнів з порушеннями опорно-рухового апарату, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.

У структурі змісту програми дотримані принципи системності та наступності. Початкові знання про здоров'я людини, його складові, позитивний вплив здорового способу життя на загальний стан людини, що їх набули учні у початковій школі, якісно розширюється та поглиблюється у 5 класі. Водночас, продовжується розвиток стійких переконань щодо безпечної поведінки, формування життєвих навичок збереження та зміцнення здоров'я. Наприклад, уже з другого класу вводяться поняття "корисні " та "шкідливі " звички, перелік яких розширюється в 3-4 класах. А в 5 класі ці поняття дають можливість ввести визначення "здоровий спосіб життя ", ширше розкрити шкідливий вплив тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та токсинів на дитячий організм, що сприяє виробленню відповідних ставлень. Також із безпеки життєдіяльності. Формування навичок безпечної поведінки пішохода розпочинається з підготовчого класу, вводяться поняття "тротуар ", "проїжджа частина ", "перехрестя ". У 1 - 4 класах понятійний апарат розширюється термінами: "дорожня розмітка ", "дорога з обмеженою оглядовістю ", "дорожні знаки ", що дає можливість у 5 класі разом із якісним розширенням вивчених термінів, вводити нові: "багато смугова дорога ", "безпечна відстань до автомобіля " тощо, знайомити з правилами користування громадським транспортом, велосипедом.

Зміст програми структурований за чотирма наскрізними лініями:

- життя і здоров'я людини;
- фізична складова здоров'я;
- соціальна складова здоров'я;
- психічна і духовна складові здоров'я.

5 клас

(35 годин, з них 3 години резервні)

№ п\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
Розділ І. Людина та її здоров'я.				
1.	3 год.	Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя. Що таке безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності людини з обмеженими фізичними можливостями. Практичні роботи Моделювання ситуації «Поведінка учнів в разі погіршення самопочуття» Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію.	Учень має уявлення про: - здоров'я та безпечну для здоров'я поведінку; - значення щоденних прогулянок на свіжому повітрі для здоров'я людини. Називає: - принципи здорового способу життя і безпечної життєдіяльності; - порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію; - номери телефонів рятувальних служб (101, 102, 103, 104); - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; Вміє: - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні у небезпечну ситуацію; Пояснює: - вплив способу життя на здоров'я; Наводить приклади: - безпечних і небезпечних ситуацій;	Розвиток полісенсорного сприйняття. Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак). Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування знань щодо принципів безпечної життєдіяльності людини. Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил безпечної поведінки. Виховання довільності поведінки на уроці. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.
Фізична складова здоров'я				
2.	7 год.	Ріст і розвиток підлітків.	Учень має уявлення про:	Формувати організаційні уміння та навички у

		Формування правильної постави у підлітків. Рухова активність підлітків Вплив загартовування організму на здоров'я школяра. Розпорядок дня підлітків. Активний відпочинок – запорука здоров'я. <u>Практичні роботи</u> Комплекс вправ для профілактики порушень постави. Вправи для підвищення фізичного тонусу м'язів	- вплив природних чинників на фізичний розвиток підлітків; - правильну поставу; - вплив загартовування на зміцнення здоров'я; - вплив втоми на здоров'я, зв'язок виникнення захворювань і перевтоми; - вплив рухової активності на ріст і розвиток; <u>Вміє:</u> - визначати зріст і масу тіла та рівень свого фізичного розвитку; - виконувати вправи для формування правильної постави (за наслідуванням вчителя); - визначати ознаки правильної постави; - порівнювати стан здоров'я людини загартованої і незагартованої; <u>Називає:</u> - правила розпорядку дня (за малюнками і таблицями); - правил особистої гігієни (за запитаннями вчителя); - правила догляду за шкірою рук та ніг. <u>Учень наводить приклади</u>: - впливу постави на здоров'я; - життєвих ситуацій, що призводять до втоми і перевтоми; <u>Характеризує:</u> - вплив рухової активності на розвиток і здоров'я підлітків; - ознаки втоми і перевтоми; <u>Виконує:</u>	навчально-практичній діяльності: (організація робочого місця). Розвивати мовленнєву активність, усну мову. Формувати елементи самостійності в діяльності (самостійно виконувати правила особистої гігієни) Розвивати увагу, координацію та точність рухів засобами загально розвивальних вправ в процесі виконання ранкової гімнастики. Формувати звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил. Розвивати вміння учнів проводити профілактичні заходи щодо формування правильної постави та збереження зору. Виробляти вміння робити щоденну гімнастику для очей. Розвивати навички надання невідкладної допомоги та самодопомоги при спортивних травмах. Виховувати особистісні якості (охайність, дисциплінованість). Виховувати пізнавальний інтерес.

			- комплекси вправ, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я; - елементи різних видів загартовування; - виконує комплекси процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я; - дотримується правил організації навчання та відпочинку, запобігання перевтомі; - дотримується гігієнічних правил під час занять фізичними вправами.	
Соціальна складова здоров'я				
3.	17 год.	Права і обов'язки щодо збереження і зміцнення здоров'я. Сім'я і здоров'я. Допомога людям з обмеженими можливостями. Запобігання ВІЛ-інфікуванню. Безпечне довкілля. Основні небезпеки навколишнього середовища. Стихійні лиха та їх наслідки. Правила безпечної поведінки удома, надворі, у натовпі. Правила безпечної поведінки на воді. Правила дорожнього руху. Правила користування громадським транспортом. Поведінка при ДТП. Людина в автономній ситуації. Служби захисту населення.	<u>Учень має уявлення про:</u> - можливі способи проникнення зловмисників у дім; - чинники ризику під час перебування надворі без дорослих; - місця підвищеної небезпеки надворі; <u>Називає:</u> - види стихійних лих; - ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання; - небезпеки, що загрожують плавцям; <u>Розуміє:</u> - необхідність користування своїми правами; <u>Наводить приклади:</u> - правил поведінки в школі; - реалізації дітьми своїх прав; порушень прав дитини; - обов'язків школярів у школі і вдома; - поведінки, яка сприяє дружбі;	Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу. Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Розвивати в учнів вміння спілкуватися з дорослими; відпрацювати навички упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих. Розвивати в учнів вміння спілкуватися з однолітками; вміти протидіяти виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.

		Практичні роботи Моделювання ситуації допомоги людям з обмеженими можливостями. Моделювання ситуації в разі необхідності сказати “Ні!”. Моделювання ситуації поведінки у натовпі. Моделювання надання першої допомоги потерпілим на воді. Моделювання ситуації виклику служб захисту населення Моделювання ситуацій по телефону: 101, 102, 103, 104.	- ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків; Розпізнає: - вербальні та невербальні способи спілкування; - пасивну, агресивну й упевнену поведінку; - вияви насилля в учнівському середовищі; - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ; - небезпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті; - необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу; - до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями; Вміє: - досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі; - повторно використовувати пластикові упаковки; - відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно; - гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом; - безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи;	Розвивати в учнів толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ. Розглянути з учнями можливі небезпеки під час відпочинку на природі; обговорити правила купання у водоймах та вміння виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів. Повторити та систематизувати знання з теми «Безпека в побуті і навколишньому середовищі». Виховувати дисциплінованість, охайність та відповідальність за власні вчинки та дії.

			- захищати органи дихання від отруйних газів; - безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення; - виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів; - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі; - надавати першу допомогу потерпілим на воді;	
Психічна і духовна складова здоров'я				
4.	8 год.	Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. Облаштування робочого місця. Умови успішного навчання. Підготовка до контрольної роботи. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. Практичні роботи Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя. Відпрацювання навичок активного слухання.	Учень має уявлення про: - Вміє: - розпізнавати ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця; - чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; - складати режим робочого і вихідного дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття та пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - виявляти повагу до дорослих і однолітків; - протидіяти виявам неповаги у своєму середовищі. Називає: - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів;	Формувати вміння правильно розподіляти свій час; правильно облаштовувати своє робоче місце. Сприяння усвідомлення про індивідуальність людини не тільки як фізичної особи, а й як об'єкта соціального оточення. Розвивати повагу до себе та інших людей. Виховувати дисциплінованість та охайність.

		Визначення індивідуальних особливостей сприйняття. Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи. Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів.	<u>Наводить приклади:</u> - способів перепочинку під час занять; <u>Пояснює:</u> - чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни; - різницю між емоціями та почуттями; - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує;	