

Орієнтовне календарно-тематичне планування інтегрованого курсу
«Здоров'я, безпека та добробут» 5 клас (52,5 годин) (http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD)
Автори підручника: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.

I СЕМЕСТР
25 годин

№ з/п	№ /в темі	Зміст уроку	Очікувані результати навчання	Види навчальної діяльності	§	Дата
ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ, 6 годин						
1.	1.	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.	- Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя. - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях	Дослідження складових здорового способу життя. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.	§1	
	2.	Здоров'я і здоровий спосіб життя. Як виміряти температуру. Джерела інформації про здоров'я	- Знаходить інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність. - Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо).	Дослідження різних джерел інформації про здоров'я та оцінювання їх надійності. Вимірювання температури тіла.	§1	
2.	3.	Принципи безпечної життєдіяльності. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потрапленні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами	- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях. - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я	Дослідження прикладів небезпечних ситуацій. Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію.	§2	

	4.	Принципи безпечної життєдіяльності. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами	· Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.	Дослідження телефонних місцевих екстрених та аварійних служб. Створення повідомлень про виклик рятувальників.	§2	
3.	5.	Добробут. Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, доброчинність, співпраця. Успішне майбутнє. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Довгострокові й короткострокові цілі. Життєві навички для здоров'я, безпеки і добробуту	- Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. - Доводить, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього	Дослідження складових добробуту. Вправа на групову взаємодію. Мозковий штурм: «Наші правила». Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети.	§3	
	6.	Добробут. Потреби, бажання, інтереси, цілі. Підприємливість.	- Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.	Дослідження піраміди потреб Маслоу. Хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво.	§3	
РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ, 6 годин						
4.	1.	Правила для пішохода. Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги	· Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі. · Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях	Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості. Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги	§4	

	2.	Правила для пішохода. Засоби безпеки пішохода.	· Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі. · Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях	Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів).	§4	
5.	3	Безпека на зупинках громадського транспорту. Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту. Небезпеки переходу дороги на зупинці. Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів. Перехід дороги з трамвайними коліями	· Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях. · Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо)	Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці. Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту.	§5	
6.	4.	Безпека у громадському транспорті. Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті.	· Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. · Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами	Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту. Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).	§6	

	5.	Безпека у громадському транспорті. Салон громадського транспорту. Безпека у метрополітені	· Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами	Дослідження безпечних місць салону транспорту. Аналіз правил поведінки у вестибюлі та на ескалаторі метрополітену. Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у вагоні метро.	§6	
7.	6.	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	· Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження. · Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я	Знайомство з засобами безпеки у транспорті. Моделювання поведінки пасажирів при аварії в транспорті. Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.	§7	
РОЗДІЛ 2. УМІННЯ ВЧИТИСЯ, 5 годин						
8.	1.	Адаптуємося до основної школи. Адаптація до основної школи. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.	- Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.	Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. В'ясування очікувань від навчання. Самооцінювання здібностей і схильностей.	§8	
9.	2.	Керуємо часом. Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу.	- Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.	Розпізнавання «крадіїв часу». Створення розпорядку робочого і вихідного дня.	§9	

		Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.		Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних).		
10.	3.	Учимося самостійно. Освітній простір школяра. Способи перепочинку під час занять.	- Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.	Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.	§10	
	4.	Учимося самостійно. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.	- Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я.	Перегляд мультфільму «Учись учитися» (на домашнє опрацювання) аналіз тверджень про виконання домашнього завдання. Дослідження можливостей для самонавчання.	§10	

11.	5.	Учимося вчитися. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.	- Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації. Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього . - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.	Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації. Відпрацювання прийомів ефективного запам'ятовування. Самооцінювання навчального поступу.	§11	
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я, 6 годин						
12.	1.	Рухова активність. Види рухової активності. Попередження спортивних травм.	- Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в	Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги при спортивних травмах.	§12	

			разі травматизму чи поганого самопочуття.			
	2.	Рухова активність. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Допінги та здоров'я. Порухення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.	- Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.	Дослідження наслідків малорухливого способу життя. Виконання вправ «7 днів руху». Яку спортивну секцію обрати. Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення.	§12	
13.	3.	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.	- Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб	Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров'я.	§13	
14.	4.	Профілактика «шкільних» хвороб Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.	- Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.	Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.	§14	

15.	5.	Профілактика інфекційних захворювань. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз).	- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.	Створення пам'ятки «Карантин». Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.	§15	
	6.	Профілактика інфекційних захворювань. Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається.	- Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.	Обговорення дій, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров. Створення пам'ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування».	§15	
РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я, 6 годин з яких 2 години у першому семестрі)						
16.	1.	Ми – особливі. Повага до себе. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками.	- Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту.	Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі.	§16	

	2.	Ми – особливі. Унікальність людини. Як стати командою.	- Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби. - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності . - Виявляє розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних).	Дослідження унікальності кожної людини. Обговорення байки Крилова «Лебідь, Щука і Рак».	§16	
--	----	---	--	---	-----	--