Олешнянський навчально-виховний комплекс:
загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – заклад дошкільної освіти
імені Героя Радянського Союзу Степана Долгого
Чупахівської селищної ради Сумської області

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішенням педагогічної ради

Протокол №
від « » серпня 2022 р.

Навчальна програма

ІНТЕГРОВАНОГО КУРСУ
«ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»
для 5 класу закладів загальної середньої освіти

Розробник:
Кужель Людмила Миколаївна, учитель Олешнянського навчально-виховного комплексу: загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – заклад дошкільної освіти імені Героя Радянського Союзу Степана Долгого Чупахівської селищної ради Сумської області,
старший вчитель

Олешня, 2022

ВСТУПНА ЧАСТИНА

1. Нормативні підстави навчальної програми

Підставою для створення навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (далі ЗБД) для 5 класу є наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти».

Програму створено відповідно до типової освітньої програми, типового освітнього плану і відповідно до модельної навчальної програми «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (автори: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.) з деталізацією очікуваних результатів навчання та видів навчальної діяльності. До окремих тем запропоновані проблемні запитання.

Ресурсною базою слугував підручник Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентієва, О. Л. Хомич. Київ : Алатон, 2022. 256 с.

Навчальна програма розроблена для навантаження з інтегрованого курсу – 1 година на тиждень, усього 35 годин. Пропонується їх розподіл за семестрами – 16 годин у першому семестрі, 19 годин у другому семестрі. Години розподілено чотирма навчальними темами.

Навчальна програма інтегрованого курсу ЗБД спрямована на досягнення учнями 5 класу обов'язкових і конкретних результатів навчання, визначених Державним стандартом базової загальної освіти за освітньою галуззю «Соціальна і здоров'язбережувальна».

2. Мета і завдання курсу

Метою інтегрованого курсу є набуття учнівством знань, ставлень і умінь, сприятливих для здоров'я, безпеки, добробуту, успішної соціалізації та самореалізації особистості. Відповідно до Державного стандарту, курс спрямовано на формування компетентностей, що сприяють соціальній і міжособистісній взаємодії, розвитку й збереженню здоров'я і безпеки через самоусвідомлення, уміння вчитися, підприємливість, професійну соціалізацію особистого життя для власного й суспільного добробуту.

Завданням курсу є сприйняття учнівством цінності життя і здоров'я та набуття ними ключових і наскрізних компетентностей, зазначених у пункті 8 цієї пояснювальної записки. Ці компетентності забезпечують, зокрема, досягнення узагальнених результатів, визначених державним стандартом, відповідно до яких учень/ учениця:

- турбується про особисте здоров'я і безпеку, реагує на чинники і діяльність, яка становить загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і навколишніх;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, ухвалює рішення з користю для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я й добробуту;
- робить аргументований вибір здорового способу життя, аналізує і

оцінює наслідки і ризики;

- виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров'я, безпеки й добробуту.

3. Наступність із початковою освітою

Навчальна програма курсу ЗБД забезпечує наступність із інтегрованим курсом для початкової школи «Я досліджую світ» в частині реалізації завдань освітньої галуззі «Соціальна і здоров'язбережувальна».

4. Оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень учнів включає формувальне, поточне, підсумкове, тематичне і підсумкове завершальне.

Поточне формувальне оцінювання за навчальною програмою відбувається на кожному уроці шляхом педагогічного спостереження учителя за навчальними видами діяльності учнів, виконання ними групових і індивідуальних завдань, самооцінювання, аналізу учнівських робіт, застосуванням прийомів отримання зворотного зв'язку тощо.

Підсумкове тематичне оцінювання за кожною темою програми проводиться після завершення вивчення відповідної теми.

Підсумкове завершальне оцінювання проводиться учителем самостійно.

За рішенням педагогічної ради від _____ поточне оцінювання на адаптаційному етапі ( ) не застосовується/ проводиться за рівневою системою і фіксується за допомогою позначок: П, С, Д, В, що відповідає рівням навчальних досягнень учнів

Загальні критерії оцінювання результатів навчання учнів 5 класу

Рівні результатів навчання	Бал	Загальна характеристика
I. Початковий	1	Учень/учениця *розрізняє* об'єкти вивчення
	2	Учень/учениця *відтворює незначну частину* навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення
	3	Учень/учениця *відтворює частину* навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконує елементарні завдання
II. Середній	4	Учень/учениця *з допомогою вчителя відтворює основний* навчальний матеріал, повторює за зразком певну операцію, дію
	5	Учень/учениця *відтворює основний навчальний матеріал, з помилками* й неточностями дає визначення понять, формулює правило

	6	Учень/учениця *виявляє знання й розуміння основних положень* навчального матеріалу; відповідає правильно, *але недостатньо осмислено*; застосовує знання при виконанні завдань за зразком
III. Достатній	7	Учень/учениця правильно відтворює навчальний матеріал, *знає основоположні теорії і факти, наводить окремі власні приклади* на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії
	8	Учень/учениця має достатні знання, *застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки*, загалом контролює власну діяльність; відповіді логічні, хоч і мають неточності
	9	Учень/учениця добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, аналізує й *систематизує інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією*.
IV. Високий	10	Учень/учениця має повні, глибокі знання, *використовує їх у практичній діяльності, робить висновки, узагальнення*
	11	Учень/учениця має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, *знаходить інформацію та аналізує її, ставить і розв'язує проблеми*
	12	Учень/учениця має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях; самостійно аналізує, оцінює, узагальнює опанований матеріал, *самостійно користується джерелами інформації, приймає обґрунтовані рішення*

Підсумкове оцінювання

Тематичне оцінювання. Мета – отримати дані про рівень досягнення учнями результатів навчання після завершення вивчення теми. Визначається на основі поточного оцінювання із урахуванням проведених діагностичних (контрольних) робіт,якщо такі були заплановані та визначені під час календарно-тематичного планування, або без їх проведення. Фіксується в окремій колонці без дати.

Семестрове оцінювання. Мета – співвіднесення навчальних результатів

учнів з обов'язковими результатами навчання, визначеними Державним стандартом / освітньою програмою**.** Визначається за результатами тематичного оцінювання та контролю груп загальних результатів. Фіксується в окремій колонці без дати і позначається цифрами від 1 до 12. При неможливості виставлення ставимо н/а.

Річне оцінювання здійснюється на підставі ЗАГАЛЬНОЇ оцінки результатів навчання за І та ІІ семестри і позначається цифрами від 1 до 12.

5. Навчально-методичне забезпечення

Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» у 5 класі викладатиметься з використанням навчально-методичного забезпечення, створеного авторами модельної навчальної програми: підручника для учнів; методичних посібників для вчителя; зошитів-практикумів для учнів, сайту дистанційної освіти для учнів http://autta.org.ua ; онлайн-анкети для завершального оцінювання.

Використані джерела

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 19.02.2021 №235 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти». URL : https://is.gd/UIKEPE
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Постанова КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898. URL : https://is.gd/3g6PJl
3. Модельна навчальна програма «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти. URL : https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/sotsial-na-i-zdorov-iazberezhuval-na-osvitnia-haluz/
4. Здоров'я, безпека та добробут : підручник інтегрованого курсу для 5 кл. закладів загальної середньої освіти / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, І. В. Лаврентієва, О. Л. Хомич. Київ : Алатон, 2022. 256 с. URL : https://lib.imzo.gov.ua/vibr-pdruchnikv-5-klas-2021---2022-roki/konkursniy-vdbr/6zdorovyazberezhuvalna-osvtnya-galuz/

ОСНОВНА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

5 клас

І СЕМЕСТР, *16 годин*

Очікувані результати навчання	**Зміст**	**Види навчальної діяльності**
Тема 1. Вступ. Базові поняття. Безпека на дорогах, *8 годин*		
Пояснюватимуть наслідки недотримання здорового способу життя	**Здоров'я і спосіб життя**. Сучасне уявлення про здоров'я. Складові здоров'я та їх взаємозв'язок. Вплив способу життя на здоров'я. Ознаки погіршеного самопочуття. Поняття про інсульт та його три основні симптоми. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров'я. Обговорення проблемних питань. *Що таке інсульт? Яка причина його виникнення?. Чому важливо якнайшвидше викликати швидку допомогу? Чому цей сайт можна вважати надійним джерелом інформації?*	Мозковий штурм: «Наші правила». Обговорення проблемного питання. *Чому кожному важливо дбати про власне здоров'я?*
Називатимуть складові здоров'я та робитимуть оцінку про те як вони дбають про складники здоров'я		Дослідження складових здорового способу життя. Робота з бланками для оцінки складників здоров'я Обговорення відповідей у парах. Виконання інтерактивної вправи «Складові здоров'я»
Діятимуть за алгоритмом відповідно до інструкцій у разі погіршення самопочуття		Робота в групах за блок-схемою відповідно до життєвої ситуації. Демонстрація сценки
Умітимуть вимірювати температуру тіла		Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття, вимірювання температури тіла за інструкцією (практична вправа). Демонстрація мультфільму
Знаходитимуть інформацію щодо здоров'я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевірятимуть її достовірність		Дослідження різних джерел інформації про здоров'я та оцінювання їх надійності

Оцінюватимуть надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо). Знатимуть, що таке інсульт та називатимуть його основні симптоми		
Розрізнятимуть поняття безпека життя і безпека життєдіяльності. Наводитимуть приклади небезпечних ситуацій Знатимуть як діяти при потраплянні в небезпечну ситуацію	**Принципи безпечної життєдіяльності**. Безпека і небезпека. Небезпечні ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами.	Дослідження прикладів небезпечних ситуацій (мозковий штурм, виконання інтерактивної вправи). Обговорення небезпечних ситуацій зі свого життя в парах Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію (робота в групах). Аналіз ситуацій за допомогою блок-схеми
Будуть здатні викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію, називатимуть телефони рятувальних служб («101», «102», «103», «104»)		Перегляд навчальної презентації про рятувальні та аварійні служби. Виконання завдань про дії цих служб. Визначення номерів телефонів, за якими можна викликати допомогу. Дослідження телефонів місцевих екстрених та аварійних служб, створення цих контактів на своєму телефоні
Аналізуватимуть негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і		Відпрацювання звернень до рятувальних служб

здоров’я		
Розповідатимуть, що таке добробут, від чого залежить добробут людини	**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	Дослідження складових добробуту. Обговорення проблемних запитань: Що таке добробут? Чому добробут важливий? Від чого залежить добробут людини?. Вправа на групову взаємодію. Мозковий штурм
Визначатимуть свої потреби, бажання, інтереси й цілі		Перегляд мультфільму «Потреби, бажання, товари і послуги». Класифікація потреб і бажань Словникова робота. Заповнення бланку «Кінокритика»
Умітимуть набувати корисних навичок		Визначення корисної навички для набуття та спостереження за прогресом її розвитку (заповнення відповідного бланку)
Розвиватимуть ініціативність, спроможність використовувати можливості та реалізовувати ідеї у виконанні проєктів і корисних для громади ініціатив; готовність брати відповідальність за прийняті рішення		Мозковий штурм «Ми – підприємці». Обговорення ідей

Знаходитимуть та аналізуватимуть інформацію відповідно до вікової категорії з теми «Підприємливість»		Асоціативний кущ «Соціальний підприємець» Перегляд та обговорення відео «Соціальне підприємництво» . Перегляд мультфільму «Кешвіл». Словникова робота. Заповнення бланку «Кінокритика»
Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. Доводитимуть, що здоров'я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього		Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети/ Перегляд відео про чотирнадцятирічну кондитерку. Заповнення бланків «Мої цілі на рік» і «Аналізуємо цілі».
Називатимуть види пішохідних переходів та знаки, якими їх позначають, пояснюватимуть різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою, визначатимуть кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та розпізнаватимуть дорожню розмітку («зебру», осьову лінію й острівці безпеки) і пояснюватимуть її значення	**Правила для пішохода**. Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги	Відпрацювання умінь аналізувати дорожні знаки, що стосуються учасників дорожнього руху. Дослідження дорожніх знаків та розмітки населеного пункту. Виконання інтерактивної вправи. Робота з підручником . Обговорення та виконання завдань про незвичайні дорожні знаки
Демонструватимуть модель безпечної		Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу

поведінки та діятимуть за алгоритмом		дороги. Робота в групах. Інсценування життєвої ситуації.
Визначатимуть потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров'я й безпеки людини (дорожній рух)		Виконання інтерактивної вправи
Розповідатимуть про значення світловідбивачів (флікерів) на одязі в умовах недостатньої видимості		Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості. Практична робота. Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів) за відеоінструкцією. Флешмоб «Засвітись»
Розпізнаватимуть дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту і пояснюватимуть інформацію, яку вони надають	**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.	Перегляд відео про дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту (до 2:43 хв). Виконання завдання за допомогою мал. 10 підручника С. 44. Заповнення бланку «Дорожні знаки»
Обґрунтовуватимуть необхідність власної відповідальності за поведінку на зупинках громадського транспорту		Практична робота. Складання пам'яток про правила безпечної поведінки на зупинці, за допомогою яких можно навчати інших дітей.
Моделюватимуть послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного,		Робота в групах. Інсценування життєвих ситуацій.

техногенного, соціального і побутового походження Аналізуватимуть негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я.		Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці Опис дорожньої ситуації (Карти Google)
Порівнюватимуть різні види громадського транспорту	**Безпека у громадському транспорті.** Салон громадського транспорту. Правила поведінки пасажирів у автобусі	Робота в парах. Створення діаграми Вена Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту
Називатимуть найбезпечніші місця в салоні автотранспорту		Перегляд відео про безпеку місць у салонах маршруток і автобусів. Робота в групах. Дослідження інформації про безпеку місць у транспорті. Створення макета. Взяття інтерв'ю у водія шкільного автобуса. Перегляд та обговорення мультфільму про правила безпеки у шкільному автобусі
Демонструватимуть вміння безпечно поводитися в шкільному автобусі, на ескалаторі, платформі й у вагоні метро. Протидіятимуть проявам тиску, агресії, маніпуляціям й	**Безпека у громадському транспорті.** Правила поведінки пасажирів у тролейбусі, трамваї. Поїздки у переповненому транспорті. Безпека у метрополітені	Складання пам'ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі). Вправа «Так-ні». Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у

неповаги щодо себе та інших осіб		вагоні метро, шкільному автобусі
Називатимуть засоби безпеки, якими укомплектовано громадський транспорт	**Засоби безпеки у транспорті.** Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; Поведінка пасажира при ДТП. Безпечні положення при аварії в громадському транспорті. Дії при пожежі в салоні транспорту	Знайомство з засобами безпеки у транспорті
Вмітимуть приймати безпечне положення при лобовому, боковому зіткненні та наїзді ззаду;		Моделювання поведінки пасажира при аварії в транспорті
Звертатимуться до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не можуть зарадити власними силами		Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні. Відпрацювання алгоритму дій за блок-схемою. Складання пам'ятки «Дії пасажира, що відчув запах диму в салоні»
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Самооцінювання навчального поступу
Тема 2. Уміння вчитися. Фізичне здоров'я, *8 годин*		
З'ясовуватимуть свої очікування від навчального року. Визначатимуть, та обговорюватимуть фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.	**Адаптація до основної школи**. Адаптація до основної школи. Як не закопати талант у землю. Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.	Мозковий штурм «Зміни». З'ясування очікувань від навчання
Визначатимуть свої здібності та пояснюватимуть, чому треба працювати над розвитком здібностей. Братимуть участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні		Використання метафори. Притча про таланти. Обговорення в парах вроджених здібностей

особливості й потреби		
Проводитимуть самооцінку активності півкуль головного мозку		Виконання тесту «Мислитель чи митець». Виконання вправ для синхронізації роботи півкуль головного мозку
Називатимуть користь, яку отримує людина від вивчення різних шкільних предметів		Робота в групах «Користь від шкільних предметів». Обговорення статті про наслідки відмови від вивчення математики у підлітковому віці. Виконання завдань до теми
Організовуватимуть власний освітній простір, раціонально розподілятимуть час. Називатимуть дві вигоди від планування часу й два негативних наслідки	**Керування часом.** Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.	Складання переліку своїх справ, розподіл їх на найважливіші, важливі та неважливі Демонстрація притчі «повна банка». Складання переліку своїх справ, роздоділ їх на найважливіші, важливі та неважливі. Розпізнавання «крадіїв часу» (інтерактивна вправа)
Використовуватимуть допоміжні засоби для навчання		Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних)
Створять чек-лист і сплановують свої справи на тиждень.		Перегляд відео про тайм-менеджмент. Заповнення бланку «кінокритика
Раціонально розподілятимуть час		Розроблення плану на тиждень, створення чек-листа
Виділятимуть час для розваг і домашніх обов'язків		Виконання крос-тесту «Для всього свій час»

Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Самостійна робота з мозаїкою завдань до теми
Розпізнаватимуть дії, які допомагають і які заважають швидше виконати домашнє завдання	**Учимося самостійно.** Навчаємося вдома. Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.	Знайомство, мотивація: «Як я виконую домашні завдання (скільки часу витрачаю, хто мені допомагає)». Робота з підручником. Як виконувати домашні завдання. Перегляд мультфільму «Учись учитися. Виконання інтерактивної вправи про виконання домашніх завдань істинні, а які — хибні
Братимуть участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби		Рольова гра «Школярі і школярки про домашні завдання»
Правильно організовуватимуть власний освітній простір		Облаштування свого освітнього простору
Використовуватимуть допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров'я		Робота в групах. Дослідження запропонованих цифрових джерел, які можуть допомогти у навчанні
Називатимуть два способи перепочинку під час занять		Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Самооцінювання навчального поступу
Називатимуть основні канали сприйняття інформації	**Вчимося вчитися.** Типи сприйняття інформації. Активне	Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації

Демонструватимуть уміння уважного слухача	слухання. Прийоми для кращого запам’ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ	Аналіз прочитаного матеріалу підручника. Робота в парах «Активне слухання». Гра «Передай іншому»
Визначатимуть ефективні способи запам'ятовування навчальної інформації		Робота з підручником «Прийоми для запам’ятовування». Відпрацювання прийомів ефективного запам’ятовування. Дослідження за допомогою інтернету додаткових секретів запам'ятовування. Виконання інтерактивної вправи . Запам'ятовування і повторення всіх рухів за ведучою
Розповідатимуть, як готуватися до контрольної роботи і долати хвилювання. Розумітимуть перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього		Робота в групах «Як підготуватися до контрольної роботи
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Самооцінювання навчального поступу. Дослідження можливостей для самонавчання.
Називатимуть десять видів рухової активності та переваги активного способу життя.	**Рухова активність.** Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Перша допомога при спортивних травмах. Допінги та	Мозковий штурм « Види рухової активності» з подальшим вибором рухової активності, яка найбільше подобається і поясненням чому.

Аналізуватимуть вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя	здоров'я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів Обговорення проблемних запитань: • *Які докази підтверджують думку, що наше тіло створене для руху?* • *Що відбувається з тілом, коли ми довго сидимо?* • *Як малорухливий спосіб життя впливає на мозок і здатність до навчання?*	Визначення переваг активного способу життя (робота з малюнком 32)
Пояснюватимуть, чому людям потрібно рухатися, називатимуть наслідки малорухливого способу життя		Перегляд відео про те, чому людям потрібно рухатися.
Називатимуть переваги активного способу життя		Виконання вправ «7 днів руху». Челендж «Сім днів руху»
Виявлятимуть зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети		Порівняння різних видів спорту. Виконання інтерактивної вправи «Види спорту»
Вмітимуть надавати першу домедичну допомогу при спортивних травмах		Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги при спортивних травмах
Називатимуть принципи чесного змагання.		Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення.
Знаютимуть, що таке стрес і що його викликає	**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.	Виконання вправ на релаксацію
Визначатимуть форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров'ю й здоров'ю інших осіб		Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Інтераактивна вправа «Активний та пасивний відпочинок»
Називають умови здорового сну та		Обговорення наслідків недосипання та умов

наводитимуть приклади, як зменшити час, проведений зі смартфоном		здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров'я.. Мозковий штурм «Вплив медіа на здоров'я
Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.	**Профілактика «шкільних» хвороб.** Постава і здоров'я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.	Виконання гімнастики для очей, руханок для зняття м'язової та емоційної напруги
Виконуватимуть дві вправи, які допоможуть уникнути порушень постави і викривлення хребта		Виконання вправ для формування правильної постави,
Умітимуть обирати наплічник та визначати його максимальну масу		Практична вправа. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака
Розповідатимуть, як працює імунна система	**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.	Робота в парах. Створення пам'ятки «Карантин»
Називатимуть способи захисту від респіраторних інфекцій;		Робота в групах. Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій
Досліджуватимуть та обговорюватимуть чинники, котрі впливають на стан здоров'я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань		Створення пам'ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування». Виконання інтерактивних вправ
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач		Самооцінювання навчального поступу
II СЕМЕСТР *19 годин*		
Тема3. Психічне, духовне і соціальне здоров'я, *9 годин*		

Визначатимуть відмінності між людьми як цінніснy ознаку індивідуальності	**Ми – особливі.** Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Вчимося толерантності. Попередження дискримінації людей за станом здоров'я та іншими ознаками	Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Перегляд мультфільму «Приймайте інших такими, якими вони є».
Виявлятимуть розуміння індивідуальних відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних тощо)ю. Братимуть участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби		Вправа «Ми різні, але рівні». Створення діаграми Вена. Дослідження унікальності кожної людини
Протидіятимуть проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. Толерантно ставитимуться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров'ю, безпеці й доброту		Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі
Наводитимуть приклади ефективнеої і неефективної командної роботи		Мозковий штурм, обговорення «Як стати командою». *За вибором дітей:* Обговорення байки Крилова «Лебідь, Щука і Рак». Перегляд мультфільму «Важливість команди» . Робота з інформаційним повідомленням «Уроки гусей»

Називатимуть приємні і неприємні емоції	**Культура емоцій.** Емоційний інтелект. Почуття та емоції. Розпізнавання емоцій. Як висловити емоції. Культура висловлення емоцій у віртуальному спілкуванні	Мозковий штурм «Емоції» Гра «Колесо емоцій» Перегляд відео «Емоції та почуття». Виконання інтерактивної вправи
Вмітимуть розпізнавати свої емоції, а також враховуватимуть почуття інших під час спілкування		Робота в групах. Визначення рівнів емоційного інтелекту. Ведення щоденника емоцій. Гра « Я відчуваю….»
Описуватимуть ознаки невербального вияву почуттів		Моделювання невербального висловлювання і розпізнавання емоцій. Гра «Передай маску»
Умітимуть висловлювати свої емоції за допомогою «Я-повідомлення» та керувати ними. Розрізнятимуть «Я – повідомлення» і «Ти – повідомлення»		Тренінг висловлювання емоцій за допомогою «Я-повідомлення», емотиконів, тощо.
Правильно виявлятимуть емоції у соціальних мережах		Аналіз повідомлення з емотиконами. Перегляд відео з обговоренням проблемного запитання - *Як можна стати джерелом позитивних емоцій в соціальних мережах?*
Демонструватимуть здатність ставити себе на місце іншого, уявляти, що він думає і відчуває	**Бути людиною.** Людяність і співчуття. Доброчинність і волонтерство. Як надавати допомогу тим, хто цього потребує.	Перегляд відео та обговорення, що таке емпатія. Робота в групах
Наводитимуть приклади добрих справ на щодень		Створення Чек-листа «Добрі справи».

	Турбота про живих істот. Протидія жорстокому поводженню з тваринам. Джерела допомоги для тварин	Створення оголошення в соціальних мережах про безпритульну тварину
Поводитимуться безпечно під час спілкування, зокрема з тваринами та		Створення пам’ятки безпечної поведінки з тваринами
Виявлятимуть ризики неналежного поводження із тваринами (домашні, бездомні, дикі).		Моделювання умінь надавати допомогу іншим людям, тваринам, протидії жорстокого поводження з тваринами
Знатимуть як дбати про домашніх тварин		Ознайомлення з переліком заборонених продуктів для собак і котів
Пояснюватимуть значення волонтерства.		Дослідження сайту фонду Happy Paw
Розповідатимуть для чого потрібні правила та наводитимуть аргументи на користь встановлення шкільних правил	**Суспільні норми** Для чого потрібні правила. Закони і моральні норми. Конвенція ООН про права дитини. Обов’язки дитини у суспільстві.	Перегляд та обговорення відео «Один день без правил». Вирішення проблеми. *Які небезпеки виникнуть, якщо раптом скасувати Правила дорожнього руху?* Робота в групах Аналіз шкільних правил та створення нових
Пояснюватимуть різницю між поняттями «правило», «право», «права»		Робота з підручником «Що таке право». Перегляд першого епізоду освітнього серіалу Хумра. Історія про права людини
Називатимуть деякі права і обов’язки дітей. Демонструватимуть модель безпечної поведінки згідно з інструкціями і правилами в соціальному середовищі		Мозковий штурм: «Права дитини». Робота в групах. Створення пам’ятки про права і обов’язки дитини. Виконання інтерактивних вправ : «Права і обов’язки дитини»; Конвенція ООН Права дитини

Діятимуть згідно моральних норм, визначатимуть їх важливість та цінність		Моделювання ситуацій коли люди дотримувалися чи не дотримувалися моральних норм
Бережливо ставитимуться до власного майна та майна інших осіб, обґрунтовуватимуть недоторканність чужого майна		Обговорення життєвих ситуацій
Називатимуть навички, які сприяють порозумінню між людьми	**Умови ефективного спілкування.** Чинники, що впливають на порозуміння між людьми. Вербальні та невербальні способи спілкування Уміння слухати і говорити. Як уникати непорозумінь.	Відпрацювання навичок вербального і невербального спілкування, Гра «Крокодил»
Називатимуть умови ефективного спілкування		Дослідження інформації «Щирість і тактовність», «Доброзичливість і гарні манери». Вправа «Доброзичливість і гарні манери»
Застосовуватимуть вербальні й невербальні засоби спілкування для конструктивної комунікації		Робота в парах Відпрацювання навички уміння слухати і говорити
Умітимуть ставити уточнювальні запитання та уникатимуть непорозумінь		Моделювання ситуацій щодо уникання непорозумінь. Робота в парах. Формулювання уточнювальних запитань
Розрізнятимуть пасивну, агресивну й упевнену поведінку.	**Як відстояти себе**. Стилі спілкування. Ознаки і наслідки пасивної і агресивної поведінки у спілкуванні. Переваги упевненої поведінки	Перегляд та обговорення відео про стилі спілкування.

Називатимуть вербальні і невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла)		Робота в групах. «Дослідження ознак і наслідків пасивної, агресивної та упевненої поведінки»
Демонструватимуть навички упевеної поведінки		Тест «Чи є я асертивним». Робота в парах: 1. Визначення життєвих ситуацій в яких діти поводяться асертивно. 2. Відпрацювання навичок упевненої поведінки (демонстрація сценки про поведінку в заданій ситуації)
Розрізнятимуть складники особистого простору (інтимний, соціальний, публічний), поважатимуть свій і чужий особистий простір під час спілкування	**Спілкування з дорослими.** Особистий простір. Кола спілкування. Взаємодопомога у родині. Дорослі, яким я довіряю. Джерела допомоги для дітей і молоді.	Робота в групах «Визначення ситуацій в яких порушено особистий простір»
Вмітимуть дотримуватися особистих кордонів інших людей		Тест «Чи порушую я кордони інших людей»
Знатимуть, як правильно спілкуватися з різними людьми		Створення міні-лепбука кола спілкування
Розповідатимуть про свою родину		Гра «Сімейне павутиння»
Називатимуть дорослих зі свого найближчого		Мозковий штурм. Складання інтелект-карти: «Кола підтримки»

оточення, яким вони довіряють, до яких вони можуть звернутися в разі потреби		
Умітимуть упевнено спілкуватися з дорослими, у разі необхідності звертатися до них за допомогою		Моделювання ситуацій звернення до батьків, учителів, психолога за телефонами довіри
Називатимуть якості справжнього друга/подруги та риси характеру, які не підходять для дружби	**Спілкування з однолітками.** Дружба в житті людини. Дружний клас. Конфлікти між однолітками. Ознаки булінгу і кібербулінгу. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.	Мозковий штурм «Справжній друг/ Справжня подруга». Тест «Який я друг/подруга?» Виконання інтерактивної вправи
Називатимуть ознаки та переваги справжньої дружби		Читання та обговорення переваг дружби. Робота в групах Ознаки дружнього класу. Виготовлення ланцюжка дружного клас
Знатимуть ознаки булінгу		Вправа «Ознаки насилля і булінгу»
Протидіятимуть проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб; Демонструватимуть бажання захищати друзів та однолітків від кривдників; Знатимуть, до кого можна звернутися у таких випадках		Робота в групах «Як реагувати на булінг» Вправа «Рука допомоги».
Виокремлюватимуть інформацію та обговорюватимуть		Перегляд та обговорення відео. Тест «Кібербулінг»

ситуації булінгу, зокрема кібербулінгу		
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	**Узагальнення та систематизація знань з теми «Психічне, духовне і соціальне здоров'я»**	Триколірне групове опитування . Узагальнення в одному реченні
Тема4, Безпека в побуті та довкіллі. Раціональне використання ресурсів, *10 годин*		
Називатимуть умови виникнення горіння	**Профілактика пожеж.** Умови горіння. Джерело запалювання. Горючі речовини. Кисень. Пожежа на природі. Пожежна безпека оселі. Причини виникнення побутових пожеж	Бесіда «Умови горіння». Перегляд відео «Трикутник вогню» Створення інтелект-карти «Трикутник вогню
Наводитимуть приклади джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів		Робота з підручником. Виконання інтерактивної вправи . Проведення досліду зі свічкою. Гра «Хто більше?»
Обґрунтовуватимуть необхідність власної відповідальності за поведінку в природному середовищі. Знатимуть, як запобігти пожежі на природі		Обговореня відео
Аналізуватимуть негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров'я		Робота з підручником. Аналіз причин виникнення пожеж у побуті. Складання пам'ятки «Як запобігти пожежі»
Обґрунтовуватимуть необхідність власної		Обстеження пожежної безпеки своєї оселі (разом з дорослими)

відповідальності за поведінку в побуті		
Умітимуть гасити невеликі пожежі	**Дії під час пожежі.** Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі..	Мозковий штурм Способи гасіння невеликих пожеж». Дослідження та обговорення ситуацій «Я був свідком пожежі».
Дотримуватимуться правил гасіння електроприладів		Моделювання ситуації гасіння електропиладу
Демонструватимуть вміння захищати органи дихання від отруйних газів		Моделювання захисту органів дихання від отруйних газів
Діятимуть за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.	**Практичне завдання**. Безпечна евакуація з оселі і приміщення школи	Робота з підручником «Як евакуюватися зі школи». Вивчення плану евакуації зі школи Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи
Безпечно евакуйовуватимуться з оселі		Перегляд відео про те, як треба діяти під час евакуації. Створення плану евакуації зі свого будинку чи квартири
Називатимуть можливі способи проникнення зловмисників у дім та знатимуть як від них захиститися	**Безпека вдома.** Ризики побутового травмування. Правила поведінки у ліфті. Захист оселі від зловмисників. Ризики телефонного, телевізійного та інтернет шахрайства.	Бесіда «Як захиститися від зловмисників» з переглядом відповідного відео. Тест «Сам удома»
Дотримуватимуться правил безпеки вдома		Обговорення правил для тих, хто залишається вдома сам
Умітимуть досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі		Обстеження вірьтуального родинного будинку або власної оселі. Складання пам’ятки «Небезпечні місця та предмети моєї оселі»
Прогнозуватимуть наслідки своїх дій		Бесіда «Обережно: «лотерея»!»

внаслідок розголошення особистих даних та вмітимуть уникнути телефонного шахрайства		Моделювання правильної поведінки для уникнення телефонного шахрайства
Дотримуватимуться правила безпеки під час користування інтернетом		Робота з підручником «Як запобігти інтернет-шахрайству. Робота з презентацією. Перегляд та обговорення відео «Фішинг»
Називатимуть п’ять правил безпечної поведінки надворі (правило п'яти «НЕ») та розповідатимуть про можливі наслідки порушення цих правил	**Безпека надворі.** Перебування надворі без дорослих. Правила безпечної поведінки із незнайомцями. До кого звертатися на допомогу. Місця підвищеної небезпеки (надворі, населеному пункті, мікрорайоні).	Робота з підручником. Які правила порушують герої казок?. Тест «Безпека надворі». Складання пам’ятки безпечної поведінки з незнайомцями
Знатимуть як діяти в екстремальній ситуації з незнайомцями. Братимуть участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби		Робота в групах. Розігрування екстремальної ситуації з незнайомцями (моделювання безпечної поведінки з людьми). За наявності часу перегляд і обговорення відео Корисні підказки. Місія "Незнайомці"
Користуватимуться правилом «Кричи, біжи, розкажи»		Обговорення правил спілкування із незнайомцями. Перегляд та обговорення відео
Пояснюватимуть до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями.		Робота з підручником. До кого звертатися по допомогу

Називатимуть місця підвищеної небезпеки		Мозковий штурм
Розпізнаватимуть небезпечні місця у населеному пункті		Дослідження місць підвищеної небезпеки у своєму населеному пункті (мікрорайоні)
Умітимуть відмовлятися від пропозиції гратися у небезпечних місцях		Практичне завдання. Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях
Називатимуть та розпізнаватимуть види стихійних лих	**Стихійні лиха.** Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Засоби порятунку	Мозковий штурм. Заповнення таблиці «упорядкування стихійних лих за порами року». Інтерактивна вправа. Розгадування кросворду
Умітимуть безпечно поводитися під час грози та називати небезпеки, що можуть трапитися під час даної стихії		Робота з підручником «Грізні атмосферні явища» Робота з блок-схемою «Як діяти під час грози». Перегляд та обговорення відео «Гроза» Робота в групах Складаємо пам’ятку. «Як діяти під час грози»
Демонструватимуть вміння безпечної поведінки під час повені, паводка та підтопленнян		Робота з підручником. Дані про катастрофічні повені в Україні. Перегляд і обговорення відео про повені. Робота в групах. Вироблення правильного алгоритму дій в життєвих ситуаціях за допомогою пам’ятки та блок-схеми, або моделювання

		навичок безпечної поведінки під час сильного вітру, повені і підтоплення.
Називатимуть ознаки безпечного пляжу, ситуацій, коли варто утримуватися від купання, небезпеки. що загрожують плавцям	**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	Досліджуємо безпечні пляжі. Перегляд та обговорення відео. Гра «Що взяти з собою на пляж?» (за наявності часу)
Демонструватимуть уміння надавати домедичну допомогу в разі теплового чи сонячного удару		Практичне завдання. Відпрацювання умінь надання допомоги постраждалому у разі теплового або сонячного удару
Знаютимуть, як діяти під час небезпечних ситуацій на воді		Бесіда «Правила безпечної поведінки на воді». Створення пам’ятки «Безпечна поведінка на воді»
Знатимуть правильні дії порятунку на воді		Робота в групах: група 1 — небезпечні ситуації на воді; група 2 — порятунок на воді.
Розповідатимуть, хто такі екологи та чим вони займаються	**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	Робота з підручником. Бесіда «Земля як екологічна система». Перегляд та обговорення відео
Обґрунтовуватимуть необхідність власної відповідальності за збереження природного середовища		Аналіз інфографіки про вплив технічного прогресу на забруднення довкілля. Робота в групах «Забруднення повітря, води, ґрунту». (Перегляд відео та заповнення відповідного бланка)
Усвідомлюватимуть наслідки забруднення довкілля для життя і здоров’я людини		Дослідження термінів розкладання сміття та шляхів зменшення забруднення довкілля

Виконуватимуть щоденні кроки для збереження природи		Бесіда «Щоденні кроки для збереження природи». Гра «Бінго»
Пояснюватимуть . нерівномірність розподілу ресурсів у світі	**Культура споживання.** Потреби людини та обмеженість ресурсів. Поведінка відповідального споживача. Повторне використання. Сортування та утилізація відходів	Аналіз інфографіки . нерівномірного розподілу ресурсів у світі
Знатимуть п’ять правил відповідального споживача		Робота в групах
Обстоюватимуть потребу ощадливого використання ресурсів і повторної переробки вторинної сировини.		Дослідження способів повторного використання речей. Створення саморобки для повторного використання речей
Відбиратимуть ресурси для повторної переробки		Робота в групах Складання пам’ятки, як сортувати сміття для утилізації і переробки
Аналізуватимуть власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач	**Узагальнення та систематизація знань з теми «Безпека в побуті та довкіллі. Раціональне використання ресурсів»**	Елективний тест