

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

1-4 класи

загальноосвітніх навчальних закладів

Пояснювальна записка

Здоров'я — найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я — одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Але найповніше це завдання реалізується через предмет «Основи здоров'я».

Мета предмета «Основи здоров'я» – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Головними **завданнями** предмета є:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток в учнів мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну його складові;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Реалізація мети та завдань предмета буде ефективною за **умов**:

- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;
- застосування інтерактивних методів навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- урізноманітнення типів уроків (урок-тренінг, урок-екскурсія, урок-зустріч тощо);
- переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);
- наявності навчально-методичного забезпечення для всіх учасників навчально-виховного процесу;
- наявності підготовленого педагога і відповідного освітнього

середовища (зокрема, тренінгового кабінету);

- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя;
- здійснення моніторингу за відповідністю процесу навчання критеріям його ефективності.

Змістову основу предмета складають такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички)*.

Здоров'я розглядається як:

- стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ).
- процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя — спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Безпечна поведінка — поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати *здоров'язбережувальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст програми для кожного класу структурується за такими розділами: 1) здоров'я людини; 2) фізична складова здоров'я; 3) соціальна складова здоров'я; 4) психічна та духовна складові здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Програму побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи, в кожному класі зміст і обсяг

пропонованої учням інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей учнів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану школи, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення уроків у початковій школі полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальними компетенціями потребує багаторазового вправлення, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності учнів, що базується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії вчителя з учнями і учнів між собою. Такий підхід отримав назву «освіта на основі набуття життєвих навичок» (ООЖН) і характеризується застосуванням інтерактивних методів навчання, що забезпечує ефективне засвоєння учнями навчального матеріалу і відпрацювання ними поведінкових навичок.

Особливістю **структури уроків** з основ здоров'я має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включати різні види діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування в учнів здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Практичні роботи, зазначені в програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми для досягнення мети уроку або вдома з батьками.

Узагальненим **результатом** навчання основ здоров'я у початковій школі є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у початковій школі представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів має бути заохочувальним і здійснюватися переважно засобами моніторингу за прогресом у знаннях, ставленнях та вміннях учнів впродовж навчання у початковій школі.

Моніторинг доповнюється поточним (поурочним) і тематичним оцінюванням без виставлення академічних оцінок, що створюватиме умови для розвитку в учнів навичок самооцінювання, самоаналізу і розвитку внутрішньої мотивації до навчання, починаючи з початкової школи.

Тематичне оцінювання здійснюється після засвоєння учнями розділів чотири рази на рік: перше охоплює розділи «Здоров'я людини» і «Фізична складова здоров'я», друге і третє – «Соціальна складова здоров'я», четверте – «Психічна і духовна складові здоров'я».

ПРОГРАМА
предмета «Основи здоров'я»

1 клас

(34 години, із них 3 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>1. Здоров'я людини (3 год.) Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. Ріст і розвиток людини.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Знайомство зі школою. * Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих).¹ * Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)</p>	<p>Учні розповідають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • що вивчає предмет «Основи здоров'я»; <p>називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чинники, що впливають на здоров'я; • ознаки здоров'я і хвороби; • ознаки свого росту і розвитку; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вільно орієнтуватися у класі і в приміщенні школи; • організовано виходити зі школи; • виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба; <p>дотримуються правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поведінки на уроках і на перерві; • безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.
<p>2. Фізична складова здоров'я (8 год.) Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку. Фізичні вправи і загартовування. Активний і пасивний відпочинок.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>*Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих). *Як скласти портфель. *Як правильно мити руки. * Вправи для формування правильної постави і стопи.</p>	<p>Учні розповідають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • як вони піклуються про своє здоров'я; <p>називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуації, в яких треба мити руки; <p>наводять приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> • деяких фізичних вправ і процедур загартовування; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правильне і неправильне сидіння за партою; • предмети загальної та особистої гігієни; • корисні і шкідливі продукти і напої; • активний і пасивний відпочинок; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чому важливо вчасно лягати спати; • чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скласти портфель, підтримувати порядок на робочому місці; • правильно мити руки, використовувати засоби гігієни; • визначати правильність своєї постави

¹* Тут і далі практичні роботи, які слід виконувати не лише в класі, а й вдома з допомогою батьків.

	<p>(з допомогою дорослих);</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості;
<p>3. Соціальна складова здоров'я (12 год.)</p> <p>Піклування про здоров'я в сім'ї. Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. Безпечні місця для ігор і розваг. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). Дитина вдома. Побутові небезпеки. Місця підвищеної небезпеки у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом.</p> <p><u>Практичні роботи</u> Розігрування діалогів знайомства. Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток. *Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб. *Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу. Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.</p>	<p>Учні розповідають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • як піклуються про здоров'я у їх родині; • про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток; <p>називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; • свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб; • предмети, якими не можна гратися вдома і надворі; • правила поведінки у громадському транспорті; <p>наводять приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> • небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання); <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ситуації, в яких не можна повідомляти свою адресу і телефон; • основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід); • дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід, • сигнали світлофора; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чому треба слухатися батьків; • небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками; • повідомляти батьків і вчителів про бійки, вимагання грошей, ображення, знущання тощо; • обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг; • відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей; • у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб;
<p>4. Психічна і духовна складові здоров'я (8 год.)</p>	<p>Учні розповідають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • про свої улюблені свята; <p>називають:</p>

<p>Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.</p> <p>Народні традиції, родинні свята і здоров'я.</p> <p>Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.</p> <p>Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.</p> <p><u>Практичні роботи.</u></p> <p>*Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».</p> <p>Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».</p> <p>*Ігри, що сприяють гарному настрою.</p> <p>*Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прислів'я та приказки про здоров'я; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • корисні і шкідливі традиції святкування; • ситуації, що покращують настрої; • вербальні і невербальні вияви емоцій; • знак «Курити заборонено»; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • що люди щодня приймають багато рішень; • що усі рішення мають наслідки; • що можна навчитися приймати правильні рішення; • необхідність звертатися за допомогою до старших для прийняття правильних рішень; • шкоду пасивного куріння; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • відшукувати схожі риси та відмінності; • оцінювати свій емоційний стан; • використовувати прийоми для самозаспокоєння; • уникати ситуацій пасивного куріння.
--	---

Підготовка до «Дня здоров'я» (за рахунок резервних годин).

(34 години, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>1. Здоров'я людини (3 год.) Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів. Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій.</p> <p><u>Практична робота.</u></p> <p>*Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих).</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умови, що сприяють фізичному розвитку дитини; • приклади інфекційних захворювань; • ознаки інфекційних захворювань (висока температура, кашель, нежить); • засоби захисту від інфекцій (загартовування, заняття спортом, раціональне харчування з достатньою кількістю вітамінів, особиста гігієна, дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички); • правила поведінки з інфекційними хворими; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • особливості росту і розвитку людей; • як інфекція може потрапити в організм; • чому не можна торкатися предметів із залишками чужої крові; • що таке епідемія, карантин. <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх з минулорічними показниками (з допомогою дорослих); <p>дотримуються правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> • безпечної поведінки під час карантину.
<p>2. Фізична складова здоров'я (9 год.) Розпорядок дня школяра. Порядок і дисципліна. Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. Ранкові і вечірні гігієнічні процедури. Культура харчування. Правила поведінки за столом. Вітаміни, їх значення для здоров'я. Фізичні вправи і здоров'я. Правила і процедури загартовування.</p> <p><u>Практичні роботи.</u></p> <p>*Складання розпорядку робочого дня. *Планування вихідного дня. Гра: «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою). *Як правильно доглядати за порожниною рота.</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила, які допомагають підтримувати дисципліну в школі; • ранкові і вечірні гігієнічні процедури; • продукти харчування, багаті на вітаміни; • правила поведінки за столом; • види рухової активності; • процедури загартовування; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • користь активного відпочинку; • небезпеку недоїдання і переїдання; • необхідність ретельно пережовувати їжу; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • підтримувати порядок робочого місця; • доглядати за ротовою порожниною; • виконувати комплекс вправ ранкової

<p>*Вибір корисних для здоров'я продуктів.</p>	<p>гімнастики та вправ для фізичного та розумового розвантаження;</p>
<p>3. Соціальна складова здоров'я (13 год.) Права дитини. Обов'язки дитини вдома і в школі. Спілкування. Умови взаєморозуміння. Безпечні і небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби). Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації. Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху. Дорожня розмітка. Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків. Безпека у спілкуванні з дикими і бездомними тваринами. Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах.</p> <p><u>Практичні роботи:</u> Моделювання ситуацій невербального спілкування. *Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (за допомогою дорослих). *Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном. Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації. *Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті. *Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах.</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини; • людей, які допомагають дітям реалізовувати їх права на навчання, отримання медичної допомоги, всебічний розвиток тощо; • свої обов'язки в родині і в школі; • спільні обов'язки хлопчиків і дівчаток; • правила користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном; • правила переходу проїзної частини дороги в місті, в селі, за межами населеного пункту; • правила поведінки під час канікул; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чому батьки є найкращими порадиниками і захисниками прав дітей; • як щирість і правдивість полегшують спілкування; • як уміння приймати рішення допомагає уникати небезпек; • небезпеку ігор із сірниками, запальничками і засобами побутової хімії; • необхідність мити руки після контактів з тваринами; • небезпеку контактів з дикими та бездомними тваринами; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • види перехресть, дорожню розмітку і дорожні знаки для пішоходів; • ознаки обмороження, сонячного удару і сонячного опіку; • ситуації, коли треба звертатися до медичного працівника; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обирати джерела допомоги відповідно до ситуації; • відмовлятися відкривати двері свого дому незнайомим людям; • організовано евакуюватися з різних приміщень школи; • визначати напрямок руху транспортних засобів; • оцінювати ризик під час переходу дороги на перехресті; • надавати самопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях;
<p>4. Психічна і духовна складові здоров'я (7</p>	<p>Учні розповідають:</p>

<p>год.)</p> <p>Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Вибір друзів. Друзі за інтересами.</p> <p>Людяність і співчуття. Як надати підтримку і допомогу.</p> <p>Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини.</p> <p>Вплив алкоголю на здоров'я.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Презентація: «Моє захоплення»</p> <p>Створення плакату: «Захоплення нашого класу»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • про особисті інтереси, смаки і захоплення; • про інтереси членів своєї родини; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заняття і захоплення, що впливають на здоров'я; <p>порівнюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • власні захоплення з інтересами однолітків; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вплив смаків і захоплень на здоров'я людини; • необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами; • негативний вплив алкоголю на здоров'я людини; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знаходити спільні інтереси з іншими людьми; • обирати безпечні для здоров'я заняття; • висловлювати співчуття; • надавати допомогу людям, які цього потребують;
---	---

Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок (за рахунок резервних годин).

(34 години, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>1. Здоров'я людини (3 год.)</p> <p>Показники здоров'я і розвитку дитини. Чинники, що впливають на здоров'я. Здоровий спосіб життя. Корисні звички.</p> <p><u>Практична робота.</u> *Складання правил здорового способу життя. *Вимірювання пульсу.</p>	<p>Учні розповідають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • про екологічні особливості своєї місцевості; <p>називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приклади природних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я; • правила здорового способу життя; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • корисні і шкідливі звички; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я; • що таке спосіб життя. <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; • вимірювати пульс.
<p>2. Фізична складова здоров'я (7 год.)</p> <p>Природні ритми і здоров'я. Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору. Активний відпочинок. Безпека при заняттях спортом. Корисні і шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям. Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив смажених страв. Харчові отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях.</p> <p><u>Практична робота</u> Вправи для підвищення працездатності. *Моделювання поведінки під час епідемії грипу. *Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням.</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чинники, які впливають на працездатність людини; • види активного відпочинку; • можливі небезпеки при катанні на роликах, скейтбордах, велосипеді; • засоби захисту під час занять спортом (захисний шолом, наколінники тощо); • основні чинники зниження і посилення захисних сил організму; • правила поведінки під час епідемії ГРВІ та грипу; • корисні продукти харчування; • причини харчових отруєнь; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознаки застуди, харчових отруєнь; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • важливість дотримання режиму праці та відпочинку; • необхідність достатнього освітлення на робочому місці; • переваги активного відпочинку; • чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни; • значення молочних продуктів в добовому раціоні дитини; • небезпеку придбання продуктів харчування на стихійних ринках; • небезпеку самолікування харчових отруєнь;

	<p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • складати розпорядок дня; • підтримувати належний стан робочого місця; • виконувати вправи для підвищення працездатності; • обирати безпечні місця для активного відпочинку; • доглядати за одягом і взуттям, обирати їх відповідно до погоди; • визначати термін придатності харчових продуктів за маркуванням; • негайно звертатися по допомогу в разі виявлення ознак харчового отруєння; • надавати першу допомогу при харчових отруєннях.
<p>3. Соціальна складова здоров'я (17 год.)</p> <p>Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас.</p> <p>Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини.</p> <p>Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям.</p> <p>Ефективне спілкування. Уміння слухати. Попередження і розв'язання конфліктів.</p> <p>Профілактика вживання тютюну і алкоголю.</p> <p>Вплив комп'ютерних ігор на психічне і фізичне здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності.</p> <p>Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання.</p> <p>Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами.</p> <p>Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу.</p> <p>Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Поведінка біля залізничної колії.</p> <p>Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі.</p> <p>Безпека велосипедиста.</p> <p>Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу.</p> <p>Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу).</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила, які допомагають попереджувати і мирно розв'язувати конфлікти; • правила користування водогоном, обігрівальними приладами; • негативні наслідки вживання тютюну і алкоголю; • негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми; • ознаки і небезпеку витоку газу; • порядок дій при витоку газу; • правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю; • правила поведінки біля залізничної колії; • небезпечні місця в своєму мікрорайоні; • загальні правила безпечної поведінки дітей надворі; • екіпіровку велосипедиста; • речі та одяг для прогулянки на природу; • правила поведінки під час грози в лісі чи степу; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • значення вислову: «Один за всіх і всі за одного!»; • що сім'ї бувають різними (коли діти живуть з обома батьками, з одним із батьків, з іншими родичами, у прийомній родині); • що члени родини дбають один про одного у різний спосіб; • що всі люди різні, що відмінності роблять їх унікальними і цікавими для інших;

<p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Обговорення літературних джерел: української народної казки: «Ріпка» і байки Л. Глібова: «Лебідь, Щука і Рак».</p> <p>*Як зробити приємність іншому.</p> <p>*Обговорення літературних джерел про толерантність.</p> <p>*Як попросити про послугу чи допомогу.</p> <p>Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками.</p> <p>Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції.</p> <p>*Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина».</p> <p>*Ситуаційна гра: «Як діяти при витoku газу».</p> <p>Рольова гра: «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104».</p> <p>Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • чому треба спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей; • необхідність толерантного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям; • чому вміння слухати не менш важливе за вміння говорити; • переваги упевненого і толерантного спілкування; • недоліки пасивного і агресивного спілкування; • як діяти, якщо загубився чи заблукав; • як уникнути зустрічі з дикими тваринами; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вербальні і невербальні ознаки активного слухання; • ознаки несправності водогону та обігрівальних приладів; • застережні знаки «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина»; • дорожні знаки: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звертатися по допомогу до батьків та інших членів родини; • допомагати батькам та іншим членам родини, робити їм приємні подарунки; • толерантно ставитися до точки зору інших; • мирно розв'язувати конфлікти з однолітками; • ввічливо попросити про послугу чи допомогу; • упевнено відмовлятися від небезпечної пропозиції; • правильно користуватися водогоном; • вимкнути несправний електроприлад; • загасити невелику пожежу; • перекрити подачу газу; • відмовлятися позичати свої речі (велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям; • обирати одяг для відпочинку на природі; • відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.
<p>4. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умови успішного навчання; • улюблені способи відпочинку і

<p>Характер і здоров'я. Самооцінка характеру. Розвиток пам'яті та уваги. Профілактика емоційного перенапруження. Способи релаксації. Творчі здібності дитини. Розвиток фантазії та уваги.</p> <p><u>Практичні роботи</u> Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв. Визначення рис власного характеру. *Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті і концентрації уваги. Створення колажу: «Що приносить мені радість» *Виконання проекту: «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнку, плакату, виступу тощо).</p>	<p>релаксації; <ul style="list-style-type: none"> казки, вірші, пісні, прислів'я і приказки про здоров'я; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> що характер людини можна удосконалити; чому людям потрібно вчитися; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> позитивні і негативні риси характеру; ознаки втоми і перевтоми; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> визначати риси характеру літературних персонажів; визначати риси свого характеру; виконувати вправи для тренування пам'яті і концентрації уваги; виконувати вправи для релаксації, відпочивати і займатися улюбленими справами; творчо мислити, використовувати уяву і фантазію для залучення однолітків до здорового способу життя. </p>
--	---

Виконання проекту: «Прагнемо бути здоровими!» (за рахунок резервних годин).

4 клас

(34 годин, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>1. Здоров'я людини (3 год.)</p> <p>Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини.</p> <p><u>Практична робота</u></p> <p>Як діяти в небезпечній ситуації. *Визначення рівня фізичного розвитку.</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • складові здоров'я; • чинники впливу на здоров'я; • чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • цінність людського життя і здоров'я; • що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини; • необхідність підтримання нормальної маси тіла; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вікові зміни власного організму; <p>аналізують:</p> <ul style="list-style-type: none"> • цілісність здоров'я; • вплив природних і соціальних чинників на здоров'я; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • визначати рівень свого фізичного розвитку;
<p>2. Фізична складова здоров'я (6 год.)</p> <p>Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини. Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування. Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. Гігієна порожнини рота. Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. Організація самонавчання і взаємонавчання.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Вправи для профілактики плоскостопості. *Гігієнічний догляд за порожниною рота. *Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі». *Джерела допомоги при самонавчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники).</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • групи харчових продуктів; • принципи загартовування (поступовість систематичність, дозованість); • групи зубів та їх функції; • фактори, що забруднюють атмосферне повітря і повітря приміщень; • рекомендований час і порядок виконання домашніх завдань; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • необхідність вживання різноманітної корисної їжі і достатньої кількості води; • необхідність обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв; • необхідність дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат; • необхідність регулярного провітрювання приміщень; <p>аналізують:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вплив малорухливого способу життя на здоров'я; • вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності,

	<p>витривалості, комплекс процедур загартовування;</p> <ul style="list-style-type: none"> • створювати умови для навчання; • дотримуватися настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості; • поступово долати відставання, яке може виникнути внаслідок пропуску занять; • за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів.
<p>3. Соціальна складова здоров'я (18 год.) Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я. Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Розбудова дружніх стосунків. Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. Небезпека куріння, алкогольних, наркотичних і токсичних речовин. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я. Вплив реклами на рішення і поведінку людей. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД). Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо. Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів. Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи. Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху. Види перехресть. Рух майданами. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Групи дорожніх знаків (6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4).</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>Рольова гра «Будьмо знайомі!» Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри. Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій. Проведення дослідів про шкоду куріння. Моделювання ситуацій допомоги людям з</p>	<p>Учні пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • що таке спадковість; • необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами; • чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення; <p>називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • родинні традиції, сприятливі для здоров'я; • різні способи казати «НІ!»; • медичні установи свого населеного пункту/мікрорайону; • способи допомоги людям з особливими потребами; • одяг і взуття, які становлять небезпеку у натовпі; • правила дорожнього руху на перехресті, майдані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП; • причини ДТП; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознаки дружніх стосунків; • поширені способи тиску (умовляння, лестоші, погрози); • небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови; • види перехресть; <p>аналізують:</p> <ul style="list-style-type: none"> • згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я; • небезпеку порушення правил користування комп'ютером, мобільним телефоном, плеєром для фізичного і психічного здоров'я; • небезпеку перебування дитини у місцях великого скупчення людей; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знайомитися з людьми; • аналізувати позитивний і негативний вплив друзів;

<p>особливими потребами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну; • чинити опір тиску однолітків; • правильно реагувати на обзивання, намовляння, бійки та інші дії своїх однолітків, які призводять до фізичних або психічних страждань оточуючих; • надавати допомогу і моральну підтримку тим, хто цього потребує; • уникати небезпечних місць в своєму мікрорайоні/населеному пункті; • дотримуватися правил переходу дороги в місцях перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов; • безпечної поведінки у натовпі, під час масових заходів; <p>відтворюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб;
<p>4. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)</p> <p>Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість. Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини. Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. Звички і здоров'я. Формування звичок. Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя.</p> <p><u>Практичні роботи</u></p> <p>*Виконання проекту: «Моя мета». *Виконання проекту з формування корисної звички. Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).</p>	<p>Учні називають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вольові якості людини; • приклади справ, гідних поваги; <p>наводять приклади:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упевненої, пасивної і агресивної поведінки; • ситуацій, в яких гартується характер; <p>розпізнають:</p> <ul style="list-style-type: none"> • корисні і шкідливі звички; <p>аналізують:</p> <ul style="list-style-type: none"> • різницю між упевненістю і самовпевненістю; • відмінність між «хочу», «можу» і «треба»; • вплив звичок на здоров'я людини; <p>пояснюють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • що таке повага і самоповага; • що повагу (навіть до самого себе) треба заслужити; <p>уміють:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обирати мету, розробляти і виконувати план дій щодо досягнення мети (наприклад, формування корисної звички); • працювати в команді, мотивувати і зацікавлювати; • творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.

Підготовка і проведення вистави, творчого конкурсу, присвяченого заохоченню учнів до здорового способу життя (за рахунок резервних годин).

Автори програми:

Бойченко Т. Є., керівник творчого колективу, проректор з наукової роботи – директор науково-дослідного інституту післядипломної педагогічної освіти Університету менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України;

Воронцова Т. В., доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ ім. М. Драгоманова., кандидат філософських наук;

Гнатюк О. В., науковий співробітник інституту психології імені Григорія Костюка Національної академії педагогічних наук України;

Гозак С. В., завідувач лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей Державної установи «Інститут гігієни і медичної екології імені О.М. Марзєєва Академії медичних наук України», кандидат медичних наук

Москаленко О. Л., директор загальноосвітнього навчального закладу І-ІІІ ступенів № 10 м. Донецька

Савченко В. А., науковий співробітник кафедри Культури здоров'я Дніпропетровського інституту післядипломної педагогічної освіти