Основи здоров’я
навчальна програма для
загальноосвітніх навчальних закладів
1-4 класи

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. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

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 дбайливого ставлення до власного здоров’я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання в учнів потреби у здоров’ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- набуття учнями власного здоров’язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров’я;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров’я та здоров’я інших людей.
- формування в учнів соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;

- формування в учнів основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;
- оволодіння учнями моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

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

- постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;
- застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;
- переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;
- забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;
- організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проектів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;
- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів початкової школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);
- співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;
- ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

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 — усталений спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження, зміцнення і відновлення 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.

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’язбережувальною компетентністю потребує багаторазового вправляння, 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.

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. Кількість годин на вивчення кожної теми учитель може визначати самостійно.

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.

Основи здоров’я

1 клас

(34 години, із них 3 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці**
1. Здоров'я людини 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. *Практичні роботи* Екскурсія школою та шкільним подвір'ям. * Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих). Створення малюнку: «З дому до школи».	**Учень/учениця р о з п о в і д а ю т ь :** • що вивчає предмет «Основи здоров’я»; **н а з и в а ю т ь :** • чинники, що впливають на здоров’я; • ознаки здоров’я і хвороби; • ознаки свого росту і розвитку **п о я с н ю ю т ь :** • чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно; **у м і ю т ь :** • дотримуватися правил безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях, на шкільному подвір'ї
2. Фізична складова здоров'я 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. *Практичні роботи* *Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих). *Як складати портфель. *Як правильно мити руки.	**Учень/учениця р о з п о в і д а ю т ь :** • як вони піклуються про своє здоров’я; **н а з и в а ю т ь :** • ситуації, в яких треба мити руки; **н а в о д я т ь п р и к л а д и :** • деяких фізичних вправ і процедур загартовування; **р о з п і з н а ю т ь :** • предмети загальної та особистої гігієни; • корисні і шкідливі продукти і напої; • активний і пасивний відпочинок; **п о я с н ю ю т ь :** • чому важливо вчасно лягати спати; • чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня; **у м і ю т ь :** • складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці;

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

* Вправи для формування правильної постави і стопи.	• правильно мити руки, використовувати засоби гігієни; • визначати правильність своєї постави (з допомогою дорослих); • виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості
3. Соціальна складова здоров'я Піклування про здоров'я в сім'ї. 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. Правила безпеки в побуті. Правила безпечної поведінки у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом. <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.	**Учень/учениця р о з п о в і д а ю т ь** : • як піклуються про здоров'я у їхній родині; • свої дії, якщо заблукав чи загубився; **н а з и в а ю т ь :** • свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб; • правила поведінки у громадському транспорті; **р о з п і з н а ю т ь :** • основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід); • дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід, зупинку громадського транспорту; • сигнали світлофора; **п о я с н ю ю т ь :** • чому необхідно слухатися батьків, виконувати свої обов'язки в сім'ї; **у м і ю т ь :** • підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками; • повідомляти батьків і вчителів про бійки, вимагання грошей, ображання 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;
4. Психічна і духовна складові здоров'я Унікальність кожної людини. Повага до себе та інших людей. Емоції та настрій людини. Як покращити настрій. Рішення і наслідки. Уміння ухвалювати рішення. Рішення для здоров'я. Народні традиції, родинні свята і здоров'я	**Учень/учениця р о з п о в і д а ю т ь :** • про свої улюблені свята, народні та сімейні традиції, що сприяють зміцненню здоров'я; **н а з и в а ю т ь :** • прислів'я та приказки про здоров'я; **р о з п і з н а ю т ь :** • різні емоції людини; • вербальні і невербальні вияви емоцій;

Практичні роботи. *Створення пам’ятки «Як влаштувати веселе свято». Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрій». *Ігри, що сприяють гарному настрою. *Обговорення поведінки казкових і літературних персонажів, їхнього ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.	**пояснюють:** • цінність життя і здоров'я кожної людини; • що впливає на настрій людини; • що усі рішення людини мають наслідки; • потребу звертатися по допомогу до старших для ухвалення правильних рішень; **уміють:** • відшукувати схожі риси та відмінності між людьми; • регулювати свій настрій, застосовувати прийоми для самозаспокоєння; • оцінювати свій емоційний стан

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

2 клас

(34 години, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці**
1. Здоров'я людини Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів. Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій. Карантин *Практична робота.* *Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих).	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь** : • умови, що сприяють фізичному розвитку дитини; • приклади інфекційних захворювань; • ознаки інфекційних захворювань (висока температура, кашель, нежить); • способи зміцнення здоров'я (загартовування, дотримання режиму дня, заняття фізичною культурою, раціональне харчування з достатньою кількістю вітамінів, особиста гігієна); • засоби захисту від інфекцій (дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички тощо); • правила поведінки з інфекційними хворими та під час карантину; **п о я с н ю ю т ь :** • особливості росту і розвитку людей; • як інфекція може потрапити в організм; • що таке епідемія, карантин; **у м і ю т ь :** • вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх із торішніми показниками (з допомогою дорослих); **д о т р и м у ю т ь с я п р а в и л :** безпечної поведінки під час карантину; правил поведінки під час захворювання
2. Фізична складова здоров'я 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. *Практичні роботи.* *Складання розпорядку робочого дня школяра. *Планування вихідного дня. Вибір одягу за погодою. (Гра «Вдягни	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь** : • правила, які допомагають підтримувати дисципліну у школі; • ранкові і вечірні гігієнічні процедури; • їжу, що багата на вітаміни; • правила поведінки за столом; • види рухової активності; • процедури загартовування; **р о з п і з н а ю т ь :** • активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок; **п о я с н ю ю т ь :** • користь активного відпочинку; • правила раціонального харчування; **у м і ю т ь :** • підтримувати порядок робочого місця; • доглядати за ротовою порожниною;

ляльку»). *Як правильно доглядати за порожниною рота. *Вибір корисних для здоров'я продуктів	• виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики та вправ для фізичного та розумового розвантаження
3. Соціальна складова здоров'я 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. Можливі надзвичайні ситуації у школі. Шляхи виходу дитини зі школи. Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху. Дорожня розмітка. Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків. Безпека поводження з дикими і бездомними тваринами. Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах. *Практичні роботи:* Розпізнавання невербальних знаків, сигналів, жестів. *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 виходу з приміщення школи. *Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті. *Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах.	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини; • свої обов'язки в родині і в школі; • 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; **п о я с н ю ю т ь :** • взаємозв'язок прав і обов'язків людини; • чому батьки є найкращими порадниками і захисниками дітей; • чому щирість і правдивість необхідні у спілкуванні; • чому не можна відчиняти двері незнайомцям; • як уміння приймати рішення допомагає уникати небезпек; • правила поведінки з дикими та бездомними тваринами **р о з п і з н а ю т ь :** • види перехресть, дорожню розмітку і дорожні знаки для пішоходів; • ознаки обмороження, сонячного удару і сонячного опіку; • деякі ознаки погіршення самопочуття, які потребують звернення до медичного працівника; **у м і ю т ь :** • обирати джерела допомоги відповідно до обставин; • організовано евакуюватися з різних приміщень школи; • визначати напрямок руху транспортних засобів; • оцінювати ризик під час переходу дороги на перехресті; • надавати самодопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях
4. Психічна і духовна складові здоров'я Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я. Вибір друзів. Друзі за інтересами.	**Учень/учениця р о з п о в і д а ю т ь** : • про особисті інтереси, смаки і захоплення; • про інтереси членів своєї родини, захоплення своїх однолітків;

Людяність, вдячність, співчуття. Як надати підтримку і допомогу. Життєрадісність і здоров'я. Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини. *Практичні роботи* Презентація: «Моє захоплення» Створення плакату: «Захоплення нашого класу» Написання листа-подяки (на вибір учня)	**п о я с н ю ю т ь :** • вплив смаків і захоплень на здоров'я людини; • значення життєрадісності для збереження і зміцнення здоров'я; • необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами; **у м і ю т ь :** • знаходити спільні інтереси з іншими людьми; • обирати безпечні для здоров'я заняття; • висловлювати вдячність, співчуття; • надавати допомогу людям, які цього потребують

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

3 клас

(34 години, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці**
1. Здоров'я людини Показники здоров'я і розвитку дитини. Чинники, що впливають на здоров'я. Здоровий спосіб життя. Корисні звички. <u>*Практична робота.*</u> *Складання правил здорового способу життя. * Вимірювання пульсу	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь** : • приклади природних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я; • правила здорового способу життя; **р о з п і з н а ю т ь :** • корисні і шкідливі звички; **п о я с н ю ю т ь :** • вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я; • що таке спосіб життя; **у м і ю т ь :** • спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; • вимірювати пульс
2. Фізична складова здоров'я Природні ритми і здоров'я. Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для зору і формування постави. 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. Харчові отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях. <u>*Практичні роботи*</u> Вправи для підвищення працездатності. *Моделювання поведінки під час епідемії грипу. *Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням.	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • чинники, які впливають на працездатність людини; • види активного відпочинку; • правила безпеки 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; **р о з п і з н а ю т ь :** • ознаки застуди, харчових отруєнь; **п о я с н ю ю т ь** : • важливість дотримання режиму праці та відпочинку; • чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни; • чому не можна купувати продукти харчування на стихійних ринках; • небезпеку самолікування харчових отруєнь; • переваги активного відпочинку; **у м і ю т ь :** • 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
3. Соціальна складова здоров'я Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини. Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Ефективне спілкування. Уміння слухати. Запобігання конфліктам і розв'язання їх. Вплив комп'ютерних ігор на психічне і фізичне здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності. Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами. Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу. Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Поведінка біля залізничної колії. Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі. Безпека велосипедиста. Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу. Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу). *Практичні роботи* Обговорення літературних джерел про сутність і значення взаємодії: української народної казки: «Ріпка» і байки Л. Глібова: «Лебідь, Щука і Рак». *Як зробити приємність іншому. Створення подарунку дитині, яка має проблеми зі здоров'ям. *Як попросити про послугу чи допомогу. Моделювання ситуацій попередження конфліктів з однолітками та мирного розв'язання конфліктів, які виникли. *Ознайомлення із застережними знаками	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • правила користування водогоном, обігрівальними приладами; • 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; • загальні правила безпечної поведінки дітей надворі, в своєму мікрорайоні; • екіпіровку велосипедиста; • речі та одяг для прогулянки на природу; • правила поведінки під час грози в лісі чи степу; **п о я с н ю ю т ь :** • що члени родини дбають один про одного у різний спосіб; • що всі люди різні, що відмінності роблять їх унікальними і цінними для інших; • чому треба спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей; • правила ефективного спілкування; • як діяти, якщо загубився чи заблукав; • необхідність толерантного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям; **р о з п і з н а ю т ь :** • 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; **у м і ю т ь :** • допомагати батькам та іншим членам родини, виявляти розумну ініціативу; • толерантно ставитися до точки зору

«небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина». *Ситуаційна гра: «Як діяти при витоку газу». Рольова гра: «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104». Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).	інших людей; • мирно розв'язувати конфлікти з однолітками; • ввічливо попросити про послугу чи допомогу; • упевнено відмовлятися від небезпечної пропозиції; • правильно користуватися водогоном; • загасити невелику пожежу; • перекрити подачу газу; • відмовлятися позичати свої речі (велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям; • обирати одяг та взутя для відпочинку на природі; • відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.
4. Психічна і духовна складові здоров'я Розвиток пам'яті та уваги. Характер і здоров'я. Самооцінка характеру. Доброзичливість і здоров'я людини. Профілактика емоційного перенапруження. Способи самозаспокоєння. Творчі здібності дитини. Розвиток уяви. *Практичні роботи* *Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті і концентрації уваги. Визначення рис власного характеру. Створення колажу: «Що приносить мені радість» *Виконання проекту: «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, плаката, виступу тощо).	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • умови успішного навчання; • улюблені способи відпочинку і самозаспокоєння; • казки, вірші, пісні, прислів'я і приказки про здоров'я; **п о я с н ю ю т ь :** • вплив характеру на здоров'я людини; • чому людям потрібно вчитися; • як доброзичливість впливає на здоров'я людини; **р о з п і з н а ю т ь :** • позитивні і негативні риси характеру; • ознаки втоми і перевтоми; **у м і ю т ь :** • визначати риси характеру літературних персонажів; • визначати риси свого характеру; • виконувати вправи для тренування пам'яті і концентрації уваги; • виконувати вправи для самозаспокоєння, відпочивати і займатися улюбленими справами; • творчо мислити, використовувати уяву для залучення однолітків до здорового способу життя

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

4 клас

(34 годин, із них 2 години ~ резервні)]	
Зміст навчального матеріалу	**Державні вимоги до навчальних досягнень учня/учениці**
1. Здоров'я людини 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. <u>*Практична робота*</u> *Визначення рівня фізичного розвитку.	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • складові здоров'я; • чинники впливу на здоров'я; • чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; **п о я с н ю ю т ь :** • цінність людського життя і здоров'я; • що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини; • необхідність підтримання нормальної маси тіла; **р о з п і з н а ю т ь :** • вікові зміни власного організму; **а н а л і з у ю т ь :** • цілісність здоров'я; • вплив природних і соціальних чинників на здоров'я; **у м і ю т ь :** • визначати рівень свого фізичного розвитку
2. Фізична складова здоров'я Збалансоване харчування. Вітаміни та 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. <u>*Практичні роботи*</u> Вправи для профілактики плоскостопості. *Гігієнічний догляд за порожниною рота. *Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».	**Учні н а з и в а ю т ь :** • групи харчових продуктів; • принципи загартування (поступовість систематичність, дозованість); • фактори, що забруднюють атмосферне повітря і повітря приміщень; **п о я с н ю ю т ь н е о б х і д н і с т ь :** • уживання різноманітної корисної їжі і належної кількості води; • обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв; • дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат; • регулярного провітрювання приміщень; **а н а л і з у ю т ь :** • вплив малорухливого способу життя на здоров'я; • вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус; **у м і ю т ь :** • виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс процедур загартовування; • дотримуватися настанов для

	профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості; • поступово долати відставання, яке може виникнути внаслідок пропуску занять
3. Соціальна складова здоров'я Традиції збереження здоров’я в родині. Знайомство з людьми. Дружба і здоров’я. Побудова дружніх стосунків. Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям. Формування негативного ставлення до куріння та алкоголю. Вплив телебачення, комп’ютера, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров’я. Вплив реклами на рішення і поведінку людей. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. 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). *<u>Практичні роботи</u>* Рольова гра «Будьмо знайомі!» Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри. Моделювання ситуацій відмови від пропозицій, що можуть мати негативні наслідки. Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.	**Учень/учениця н а з и в а ю т ь :** • родинні традиції, сприятливі для збереження здоров’я; • різні способи казати «НІ!»; • медичні установи свого населеного пункту/мікрорайону; • способи допомоги людям з особливими потребами; • одяг і взуття, які можуть становити небезпеку у натовпі; • правила користування телевізором, комп’ютером, мобільним телефоном; • правила дорожнього руху на перехресті, майдані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП; • причини ДТП; **р о з п і з н а ю т ь :** • ознаки дружніх стосунків; • способи тиску (умовляння, лестощі, погрози); • небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови; • види перехресть; **Учень/учениця п о я с н ю ю т ь :** • чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення; • необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами; **а н а л і з у ю т ь :** • вплив шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю) на здоров’я; • поведінку дитини у місцях великого скупчення людей; **у м і ю т ь :** • знайомитися з людьми; • аналізувати позитивний і негативний вплив друзів; • критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну; • правильно реагувати на обзивання, намовляння, бійки та інші дії своїх однолітків; • 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 шкільних заходів; **відтворюють:** • порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб
4. Психічна і духовна складові здоров'я Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість. Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини. Звички і здоров'я. Формування звичок. Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя. *Практичні роботи* *Виконання проекту «Моя мета». *Виконання проекту з формування корисної звички. Виконання проекту: «Відомі параолімпійці». Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).	**Учень/учениця називають:** • вольові якості людини; • приклади справ, гідних поваги; **наводять приклади:** • активної, упевненої, пасивної і агресивної поведінки; • ситуацій, в яких гартується характер; **аналізують:** • різницю між упевненістю і самовпевненістю; • відмінність між «хочу», «можу» і «треба»; • вплив звичок на здоров'я людини; **пояснюють:** • що таке повага і самоповага; • вплив самооцінки на поведінку людини; • значення позитивного ставлення людини до життя; **уміють:** • 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).