

Міністерство освіти і науки України  
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ  
ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**

**ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**  
Підготовчий, 1-4 класи

**Укладач: молодший науковий співробітник лабораторії тифлопедагогіки Кондратенко С.В.**

Київ - 2014

### Пояснювальна записка

З кожним роком в Україні зростає кількість факторів, які негативно впливають на здоров'я людини та стан довкілля.

В зв'язку з цим актуальною є орієнтація навчальних закладів України на збереження та зміцнення здоров'я учнів та формування у них навичок безпечної поведінки, особливо в системі спеціальної освіти.

Оскільки під час навчального процесу учнів готують до самостійної життєдіяльності в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах, то їм потрібно забезпечити необхідні знання, уміння та навички, які сприятимуть зміцненню і збереженню їх здоров'я, запобіганню нещасним випадкам, умінню розрізняти небезпеку та визначати правильне рішення відносно неї.

Інтегрований курс «Основи здоров'я» вивчається у початкових класах загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями зору як окремий предмет та є складовою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура». Основна його мета полягає у вихованні в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками безпечної для особистого здоров'я та здоров'я оточуючих поведінки.

Змістовою основою програми з курсу «Основи здоров'я» є Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура», програма з курсу «Основи здоров'я» та «Основи безпеки життєдіяльності» для масової школи, досвід вчителів спеціальних шкіл для дітей з порушеннями зору, статистичні дані нещасних випадків серед дітей та надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру, які впливають на здоров'я людини.

Завданнями курсу «Основи здоров'я» є:

- формування в учнів уявлень і понять про здоров'я людини та його ознаки, мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я;
- набуття учнями знань, умінь та навичок особистої гігієни, профілактики травматизму під час учбових занять, навчальної праці та відпочинку;
- формування основ здорового способу життя;
- формування у школярів стійких переконань щодо пріоритету здоров'я як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей;
- засвоєння учнями правил поведінки при ознаках захворювання;
- ознайомлення з впливом режиму дня, раціонального харчування, рухової активності та загартовування організму на здоров'я людини;
- оволодіння знаннями, уміннями та навичками безпеки життєдіяльності у школі, вдома, на вулиці, на відпочинку;
- виховання позитивних якостей особистості (співчуття, доброзичливості, охайності, дисциплінованості, обережності, уважності, спостережливості та ін.);
- ознайомлення учнів з основними принципами та закономірностями життєдіяльності людини в природному та соціальному середовищах, спрямованої на збереження життя і зміцнення здоров'я;
- формування в учнів сталої мотиваційної установки на здоровий спосіб життя як провідної умови збереження і зміцнення здоров'я;
- ознайомлення учнів з основними принципами, шляхами й методами збереження життя і зміцнення усіх складових здоров'я;
- навчання учнів методам самозахисту в умовах загрози для життя;
- навчання учнів методам самооцінки і контролю стану і рівня здоров'я протягом усіх років навчання;
- розвиток навичок учнів, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя;

– корекція вторинних порушень розвитку.

Програма з курсу «Основи здоров'я» розроблена за новою структурою, яка містить зміст навчального матеріалу, навчальні досягнення учнів та матеріал щодо корекційно-розвивальної роботи.

Зміст навчального матеріалу розгорнуто відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти та побудовано на основі відомостей про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, безпечну для здоров'я поведінку. До кожного розділу програми визначені обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення учнями здоров'язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

В навчальних досягненнях учнів визначено основні вимоги до знань і умінь, якими повинні оволодіти учні в результаті засвоєння навчального матеріалу. Вимоги до навчальних досягнень учнів співвідносяться зі змістом розділів (тем) змісту навчального матеріалу.

Окремо визначено основні напрямки, в яких повинна здійснюватися корекційно-розвивальна робота на основі змісту навчального матеріалу та навчальних досягнень учнів стосовно пізнавальної сфери (розвиток сприймання, пам'яті, уявлення, мислення, мови і мовлення, уваги), емоційно-вольової та особистісної сфери.

Курс основи здоров'я має дві складові:

- валеологічна (містить знання з науки про здоров'я людини);
- основи безпеки життєдіяльності.

Відповідно до цього зміст програми складається з таких розділів:

I. Здоров'я людини.

II. Фізична складова здоров'я.

III. Соціальна складова здоров'я.

IV. Психічна і духовна складові здоров'я.

Перший розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини, їх взаємозв'язок із способом життя і навколишнім середовищем, а також засвоєння учнями правил безпечної поведінки у природному і техногенному середовищі; розглядаються питання формування в учнів здорового способу життя.

Другий розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини. Знайомить учнів з правилами поведінки під час природних стихійних лих та аварійних ситуацій.

Третій розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячено вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі (небезпечні ситуації в школі, вдома, на вулиці, на відпочинку тощо). Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті формування в учнів навичок протидії негативним соціальним впливам.

Четвертий 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.

Зазначені розділи є наскрізними для всієї початкової школи, але зміст та обсяг теоретичної інформації змінюється відповідно до зростаючих пізнавальних можливостей сліпих і слабозорих учнів.

Кількість годин в межах існуючих тем вчитель може змінювати, враховуючи індивідуальні особливості дітей, рівень засвоєння ними навчального матеріалу та місцеві умови, в яких відбувається навчальний процес (територіальне розташування школи, наближення епідемій, виникнення аварійної ситуації, стихійні лиха тощо). Всі зміни мають бути погоджені з педагогічною радою школи.

На вивчення курсу «Основи здоров'я» в кожному класі відводиться 34 годин на навчальний рік. Курс вивчається протягом усього навчального року (щотижня по 1 годині).

Конкретним результатом навчання має бути розвиток здоров'язберігаючих компетенцій учнів, зокрема, збільшення обсягу знань щодо збереження життя та зміцнення здоров'я, поглиблення навичок та умінь (зокрема прийняття рішень, розв'язання проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, а також розвиток співчуття і відчуття себе як громадянина), усвідомлення учнями необхідності відповідати за своє життя і здоров'я.

В процесі підготовки до уроків вчителю необхідно здійснювати міжпредметні зв'язки (з фізичною культурою, читанням, «Природознавством»).

Проведення занять в початковій школі доцільно організувати шляхом практичної та ігрової діяльності.

Поряд з теоретичними знаннями необхідно формувати практичні вміння та навички, якими повинні оволодіти сліпі і слабоворі учні під час вивчення курсу «Основи здоров'я».

Особливе значення для засвоєння учнями знань має доступність викладу навчального матеріалу, його унаочнення та систематичне повторення.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень учнів з основ здоров'я є знання, вміння та навички, емоційно-ціннісне ставлення до навколишньої дійсності, правила поведінки учнів в життєвих ситуаціях.

#### Підготовчий клас

34 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв – 3 години

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<b>Здоров'я людини (3 години)</b>				

1	3	<p><b>„Основи здоров'я” – загальна характеристика.</b>          Поняття „здоров'я людини”. Ознаки здоров'я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон).          Безпечна поведінка. Поняття „безпека” та „небезпека”.</p> <p><b>Практичні роботи</b>          Ознайомлення зі школою.          Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба).</p>	<p><b>Учень/учениця</b>          – <i>розповідає:</i>          що вивчає предмет «Основи здоров'я»;  <i>має:</i>          початкові уявлення про здоров'я та безпечну для здоров'я поведінку;          – <i>називає:</i>          чинники, що впливають на здоров'я;          ознаки здоров'я за допомогою вчителя;          – <i>пояснює:</i>          чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно;          – <i>уміє:</i>          вільно орієнтуватися у класі та у приміщенні школи;          організовано виходити зі школи;          виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба;          – <i>дотримується правил:</i>          поведінки на уроках і на перерві;          безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях</p>	<p>Формування початкового уявлення про здоров'я людини, безпеку та небезпеку.          Розвиток пам'яті на основі згадування ознак здоров'я та мовлення на основі збагачення словникового запасу словами: здоров'я ,хвороба, апетит, настрої, небезпека, безпечна поведінка.</p>
<b>Фізична складова здоров'я (8 годин)</b>				
2	8	<p><b>Щоденне піклування про своє здоров'я.</b>          Розпорядок дня та правила його дотримання.          Робоче місце школяра (правильна постава під час навчальних занять, лад на робочому місці).          Чистота та охайність – запорука здоров'я.          Основні правила особистої гігієни (догляд за тілом, волоссям, зубами, очима, вухами).          Ранкова гімнастика. Комплекс ранкової гімнастики.  <b>Здоров'я і хвороби.</b></p>	<p><b>Учень/учениця</b>          – <i>розповідає:</i>          як вони піклуються про своє здоров'я;          – <i>називає:</i>          основні правила особистої гігієни за допомогою вчителя;          ознаки захворювання за допомогою вчителя;          ситуації, в яких треба мити руки;          – <i>наводить приклади:</i>          деяких фізичних вправ і процедур</p>	<p>Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності.          Збагачення уявлення про розпорядок дня.          Формування елементів самостійності в діяльності (самостійне виконання правил особистої гігієни).          Розвиток уваги, координації та точності рухів засобами загально розвивальних вправ в процесі виконання ранкової гімнастики.</p>

	<p>Ознаки захворювання (погане самопочуття, біль, підвищена температура тіла). Правила поведінки при ознаках захворювання: - повідомити дорослих, - не виходити на вулицю, - лягти у ліжку, - не приймати самостійно ліки. <b>Здоров'я і харчування.</b> Значення їжі для здоров'я людини. Гігієна споживання їжі (правила поведінки під час прийому їжі). Раціональне харчування (режим харчування, шкідливість переїдання та недоїдання). Фізичні вправи і загартовування. Активний і пасивний відпочинок. <b>Практичні роботи</b> Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих). Як складати портфель. Як правильно мити руки. Вправи для формування правильної постави і стопи. Практичні роботи для виконання з батьками.</p>	<p>загартовування; – <i>розпізнає:</i> правильне і неправильне сидіння за партою; предмети загальної та особистої гігієни; корисні і шкідливі продукти і напої; активний і пасивний відпочинок; – <i>пояснює:</i> чому важливо вчасно лягати спати; чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня; – <i>уміє:</i> складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці; правильно мити руки, вмиватися, чистити зуби, використовувати засоби гігієни; основні правила поведінки під час прийому їжі (гігієна споживання їжі) за нагадуванням вихователя; виконувати (з допомогою дорослих) комплекс ранкової гімнастики; визначати правильність власної постави (з допомогою дорослих); виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості; – <i>має:</i> початкові уявлення про значення їжі для здоров'я людини та режим харчування; початкові знання про основні види руху, називає їх на основі малюнкової</p>	<p>Формування звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил. Виховання особистісних якостей: охайності, дисциплінованості. Формування загального уявлення про захворювання. Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки захворювання. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки при ознаках захворювання. Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування умінь їх розпізнавати (вивчення ознак захворювання). Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування режиму харчування. Збагачення уявлень про їжу. Розвиток умінь визначати відчуття голоду, спраги на основі власних органічних відчуттів. Формування діяльності та мислення на основі розвитку вміння застосовувати знання про правила гігієни споживання їжі. Виховання дисциплінованості та охайності. Формування первинних понять про рух та правильну поставу. Розвиток мислення на основі формування вміння розрізняти та класифікувати основні види руху за назвою. Формування супроводжуючого мовлення (називання основних видів рухів). Розвиток</p>
--	--	--	---

			опори.	образної пам'яті на основі вивчення видів руху (за наочною опорою).
<b>Соціальна складова здоров'я (12 годин)</b>				
<b>3</b>	<b>12</b>	<p><b>Піклування про здоров'я в сім'ї.</b> Сім'я. Члени родини, їх імена. Піклування про здоров'я членів родини. Обов'язки членів родини щодо забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок). Правила поведінки школяра. Друзі. Правила товаришування.</p> <p><b>Безпечна поведінка у школі.</b> Небезпечні місця у шкільних приміщеннях (біля вікна, на східцях тощо). Правила безпечної поведінки на уроках та під час перерви. Рухливі ігри на перерві. Попередження травматизму під час навчальної праці. Небезпечні місця у шкільному дворі. Безпечні ігри під час прогулянок. Телефони аварійних служб. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу).</p> <p><b>Безпека пішоходів.</b> Будова вулиці (проїжджа частина, тротуар). Організація пішохідного руху. Правила безпечного переходу вулиці (відсутність автомобілів, місця безпечного переходу дороги). Світлофор та його сигнали. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги.</p>	<p><b>Учень/учениця</b> – <i>розповідає:</i> як піклуються про здоров'я у їхній родині; про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток; <i>називає:</i> людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб; своє прізвище та ім'я; предмети, якими не можна гратися вдома і надворі; правила поведінки у громадському транспорті; – <i>наводить приклади:</i> небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання); – <i>розпізнає:</i> 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; – <i>пояснює:</i></p>	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування членів родини та їх імен, своє ім'я та прізвище. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні обов'язків членів родини. Формування позитивних якостей особистості (взаємодопомога, співчуття). Формування початкових понять про безпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри). Розвиток мислення на основі формування умінь визначати правила безпечної поведінки. Виховання обережності та уважності. Конкретизація уявлень про будову вулиці. Розвиток зосередженості, уваги та сприймання звуків під час переходу вулиці. Формування уваги, пам'яті користування громадським транспортом. Розвиток мислення на основі формування умінь визначати значення сигналів світлофора. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора). Збагачення уявлень про предмети оточуючого середовища та їх властивості. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпечні предмети.</p>

		<p>Правила користування громадським транспортом.</p> <p><b>Безпека вдома.</b> Вибір місця для безпечної гри. Дитячі іграшки. Небезпечні предмети (гострі, колючі, ріжучі предмети, електричні прилади).</p> <p>Небезпечні місця для розваг (біля вікна, на балконі, на горіщі, на східцях тощо).</p> <p><b>Особиста безпека.</b> Знайомі і незнайомі люди. Дзвінки незнайомих у двері або по телефону. Що треба знати про себе (прізвище, ім'я, вік, домашня адреса).</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <p>Розігрування діалогів знайомства.</p> <p>Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.</p> <p>Моделювання ситуації повідомлення про безпеку за телефонами аварійних служб.</p> <p>Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.</p> <p>Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.</p>	<p>чому треба слухатися батьків; безпеку прогулянок далеко від дому без дорослих;</p> <p>– <i>уміє:</i></p> <p>підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;</p> <p><input type="checkbox"/> обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг;</p> <p><input type="checkbox"/> відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей;</p> <p>у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб.</p>	<p>Формування особистісних якостей: уважності, обережності, спостережливості. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу словами-назвами небезпечних предметів.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати знайомих та незнайомих людей. Формування елементів самостійності в діяльності при визначенні знайомих та незнайомих людей (відповіді на телефонні дзвінки чи дзвінки у двері). Розвиток пам'яті при запам'ятовуванні домашньої адреси та телефону.</p>
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (8 годин)</b>				
4	8	<p><b>Повага до себе та до інших людей.</b></p> <p>Народні традиції, родинні свята і здоров'я. Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.</p> <p><b>Безпечний відпочинок.</b></p> <p>Відпочинок влітку (біля води, в лісі).</p> <p>Правила безпеки біля води, під час прогулянки в лісі.</p> <p>Відпочинок взимку. Вибір безпечного місця для зимових розваг.</p> <p><b>Практичні роботи.</b></p> <p>Створення пам'ятки «Як влаштувати веселе</p>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– <i>розповідає:</i></p> <p>про свої улюблені свята;</p> <p><i>називає:</i></p> <p>прислів'я та приказки про здоров'я;</p> <p><i>наводить приклади:</i></p> <p>відпочинку влітку та зимових розваг тіла (з допомогою дорослих);</p> <p><i>розпізнає:</i></p> <p>корисні і шкідливі традиції святкування;</p> <p>ситуації, що покращують настрої;</p>	<p>Формування пам'яті, уваги, уяви, мислення про народні традиції, родинні свята.</p> <p>Розвиток комунікативних умінь.</p> <p>Опанування мовними і немовними засобами спілкування.</p> <p>Формування вмінь управляти своїми емоціями за допомогою релаксаційних вправ. Визначення різних видів міміки з допомогою масок. Положення м'язів обличчя під час усмішки, суму, здивування, незадоволення.</p>



		<p>свято».</p> <p>Вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».</p> <p>Ігри, що сприяють гарному настрою.</p> <p>Дидактична гра "Вгадай настрої".</p> <p>Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.</p>	<p>вербальні і невербальні вияви емоцій; <i>визначає:</i></p> <p>правила безпечного відпочинку біля води, в лісі;</p> <p>– <i>має:</i></p> <p>початкові знання про безпечні місця для зимових розваг;</p> <p>– <i>уміє:</i></p> <p>знаходити схожі риси та відмінності; оцінювати свій емоційний стан; застосовувати прийоми для самозаспокоєння.</p>	<p>Правила поведінки з дорослими, однолітками, молодшими, за себе.</p> <p>Ввічливі слова у житті людини. Правила поведінки в школі, на святі.</p> <p>Розвиток емоційної сфери на основі формування початкових уявлень про позитивні якості особистості (почуття обов'язку, доброзичливості, дружби).</p> <p>Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння порівнювати корисні та шкідливі звички.</p> <p>Розвиток зв'язного мовлення на основі формування загальних уявлень про корисні та шкідливі звички.</p> <p>Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил безпечного відпочинку.</p> <p>Розвиток мислення та мовлення на основі формування вміння визначати правила безпечного відпочинку за наочною опорою.</p>
--	--	---	---	--

**1 клас**

**34 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв — 3 години**

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<b>Здоров'я людини (3 години)</b>				

1	3	<p><b>Повторення вивченого у підготовчому класі</b>  <b>Що вивчає предмет «Основи здоров'я».</b>          Безпека першокласника.          Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика.          Ріст і розвиток людини.  <b>Практичні роботи</b>          Ознайомлення зі школою.          Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою <i>дорослих</i>).          Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба).</p>	<p><b>Учень/учениця</b>  <i>– розповідає:</i>          що вивчає предмет «Основи здоров'я»;  <i>називає:</i>          чинники, що впливають на здоров'я;          ознаки здоров'я і хвороби;          ознаки свого росту і розвитку;  <i>– пояснює:</i>          чому діти не повинні вживати ліки і незнайомі речовини самостійно;  <i>– уміє:</i>          вільно орієнтуватися у класі та у приміщенні школи;          організовано виходити зі школи;          виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба;  <i>– дотримується правил:</i>          поведінки на уроках і на перерві;          безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.</p>	<p>Формування початкових понять про здоров'я людини та безпечну поведінку.          Розвиток пам'яті на основі пригадування ознак здоров'я та мовлення на основі збагачення словникового запасу словами: здоров'я, хвороба, апетит, настрій, небезпека, безпечна поведінка.          Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я на основі усвідомлення, що здоров'я – це найвища соціальна цінність особистості.          Уточнення загального уявлення про захворювання.          Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки захворювання.          Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки при ознаках захворювання.          Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування умінь їх розпізнавати (визначення ознак захворювання, визначення больових місць).          Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ріст і масу свого тіла за допомогою дорослих.</p>
<b>Фізична складова здоров'я (8 годин)</b>				
2	8	<p><b>Щоденне піклування про своє здоров'я.</b>          Розпорядок дня.          Постава. Як правильно сидіти за партою.          Робоче місце першокласника.          Правила особистої гігієни. Догляд за руками.  <b>Харчування і здоров'я.</b> Овочі, фрукти,</p>	<p><b>Учень/учениця</b>  <i>– розповідає:</i>          як вони піклуються про своє здоров'я;  <i>називає:</i>          ситуації, в яких треба мити руки;  <i>наводить приклади:</i></p>	<p>Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності: організація робочого місця.          Збагачення уявлення про розпорядок дня.          Розвиток мислення на основі формування умінь здійснювати контроль за своїми</p>

	<p>молочні продукти, їх значення для росту й розвитку.  Фізичні вправи і загартовування.  Активний і пасивний відпочинок.  <b>Практичні роботи</b>  Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих).  Як складати портфель.  Як правильно мити руки.  Вправи для формування правильної постави і стопи.  Практичні роботи для виконання з батьками.</p>	<p>деяких фізичних вправ і процедур загартовування;  <i>розпізнає:</i>  правильне і неправильне сидіння за партою;  предмети загальної та особистої гігієни;  корисні і шкідливі продукти і напої;  активний і пасивний відпочинок;  – <i>пояснює:</i>  чому важливо вчасно лягати спати;  чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня;  – <i>уміє:</i>  складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці;  правильно мити руки,  використовувати засоби гігієни;  визначати правильність власної постави (з допомогою дорослих);  виконувати вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.</p>	<p>діями (за нагадуванням вчителя).  Формування елементів самостійності в діяльності (самостійне виконання правил особистої гігієни, правил розпорядку дня).  Формування звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил.  Виховання особистісних якостей: охайності та дисциплінованості.  Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування режиму харчування.  Збагачення уявлень про їжу.  Розвиток мовлення на основі збагачення словника новими словами про зміст харчування (назви продуктів харчування).  Формування мислення на основі вміння класифікувати продукти за ознакою корисності вживання  Розвиток умінь визначати органічні відчуття та правильно їх називати (відчуття голоду, спраги).  Виховання охайності та самостійності при виконанні правил поведінки в шкільній їдальні.  Формування первинних понять та початкових уявлень про загартовування на основі знань про види загартовування та вимоги до нього.  Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання.  Формування особистісних якостей: організованості (при виконанні загартовувальних процедур).  Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, рухливих ігор.</p>
--	---	--	--

				<p>Формування звички правильної поведінки на основі знань про дотримання відповідних правил.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування видів фізичних вправ для зміцнення м'язів спини та живота.</p> <p>Формування вміння координувати власні дії з діями учасників рухливих ігор.</p> <p>Розвиток емоційної сфери в процесі гри в народні рухливі ігри.</p> <p>Розвиток уміння дотримуватися санітарно-гігієнічних норм (провітрювання приміщення).</p>
<b>Соціальна складова здоров'я (12 годин)</b>				
<b>3</b>	<b>12</b>	<p><b>Піклування про здоров'я в сім'ї.</b>  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><b>Практичні роботи</b>  Розігрування діалогів знайомства.  Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.  Моделювання ситуації повідомлення про</p>	<p><b>Учень/учениця</b>  – <i>розповідає:</i>  як піклуються про здоров'я у їхній родині;  про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;  – <i>називає:</i>  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;  – <i>наводить приклади:</i>  небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання);</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування членів родини та їх імен.</p> <p>Формування поняття про сім'ю, її склад, знання імен та по батькові батьків та близьких родичів. Дотримання правил розподілу господарсько-побутових обов'язків між членами родини.</p> <p>Ознайомлення з правилами поведінки в родині та виховання особистих стосунків у родині.</p> <p>Формування позитивних якостей особистості (доброзичливість, співчуття, взаємодопомога).</p> <p>Формування умінь культури спілкування з членами родини.</p> <p>Розширення уявлення про безпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри).</p> <p>Розвиток мислення на основі формування уміння визначати правила безпечної поведінки, правила безпечної навчальної</p>

		<p>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>– <i>розпізнає</i>:          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;          – <i>пояснює</i>:          чому треба слухатися батьків;          небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих;          – <i>уміє</i>:          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>	<p>праці, розрізняти безпечні та небезпечні розваги.          Виховання уважності та обережності.          Конкретизація уявлень про будову вулиці.          Розвиток умінь зосередженості уваги та сприймання під час переходу вулиці.          Розвитком мислення на основі формування умінь класифікувати види переходів, визначати значення сигналів світлофора. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора).          Розвиток образної пам'яті на основі вивчення облаштування наземного переходу (за наочною опорою).          Формування понять про види транспорту та правила дорожнього руху.          Ознайомлення з найбільш раціональним маршрутом та варіантами проїзду до школи.          Збагачення уявлення про предмети оточуючого середовища та їх властивості.          Формування загального уявлення про небезпечні ситуації. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпечні предмети та небезпечні ситуації.          Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу новими виразами: небезпечні ситуації, рятувальні служби тощо.          Розвиток уявлення про рятувальні служби (пожежна служба, міліція, служба газу,</p>
--	--	---	---	---

				<p>швидка допомога, рятувальна служба).</p> <p>Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати знайомих та незнайомих людей.</p> <p>Розвиток пам'яті при запам'ятовуванні домашньої адреси, телефону, адреси школи.</p> <p>Формування елементів самостійності в діяльності при визначенні знайомих та незнайомих людей (відповіді на телефонні дзвінки чи дзвінки у двері, правила поведінки при зустрічі з незнайомцями на вулиці).</p>
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (8 годин)</b>				
<b>4</b>	<b>8</b>	<p><b>Унікальність людини. Повага до себе та до інших людей.</b></p> <p>Народні традиції, родинні свята і здоров'я. Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.</p> <p>Рішення і наслідки. Уміння ухвалювати рішення. Рішення для здоров'я.</p> <p><b>Практичні роботи.</b></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>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– <i>розповідає:</i></p> <p>про свої улюблені свята;</p> <p><i>називає:</i></p> <p>прислів'я та приказки про здоров'я;</p> <p>– <i>розпізнає:</i></p> <p>корисні і шкідливі традиції святкування;</p> <p>ситуації, що покращують настрої;</p> <p>вербальні і невербальні вияви емоцій;</p> <p>знак «Курити заборонено»;</p> <p>– <i>пояснює:</i></p> <p>що люди щодня приймають багато рішень;</p> <p>що усі рішення мають наслідки (позитивні й негативні);</p> <p>що можна навчитися приймати правильні рішення;</p> <p>потребу звертатися по допомогу до старших для ухвалення правильних</p>	<p>Формування початкових уявлень про настрої людини.</p> <p>Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати та розрізняти корисні та шкідливі звички, називати їх.</p> <p>Розвиток емоційної сфери на основі формування позитивних якостей особистості та моральних почуттів (почуття обов'язку, доброзичливість, чесність, доброта).</p> <p>Формування умінь культури спілкування з дорослими та однолітками.</p> <p>Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку.</p> <p>Розвиток мислення, мовлення та уваги на основі формування вмінь визначати безпечні місця для розваг, називати їх за наочною опорою.</p>

			<p>рішень; шкоду пасивного куріння; – <i>уміє</i>: знаходити схожі риси та відмінності; оцінювати свій емоційний стан; застосовувати прийоми для самозаспокоєння; уникати ситуацій пасивного куріння.</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування правил безпечного відпочинку та правил поведінки на льоду. Ознайомлення учнів з мімікою, жестами, позами людини. Навчання учнів виразним рухам обличчя, тіла з метою подолання стереотипів рухів. Вироблення навичок розуміння взаємовідносин людей за жестами, позами, мімікою. Правила поведінки при зустрічі та прощанні з однолітками та дорослими. Правила звернення за допомогою до вчителя (вихователя) і до зрячих ровесників. Робота з масками, які відображають настрій та емоційний стан людини. Мімічне сприйняття різноманітних емоційних станів. Робота зі схематичним зображенням обличчя, вправи на виконання жестів. Основні форми спілкування. Практичні вправи по їх вивченню. Вправи на вироблення правильної інтонації з урахуванням настрою.</p>
--	--	--	---	---

**2 клас**

**34 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв — 2 години**

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<b>Здоров'я людини (3 години)</b>				

1	3	<p><b>Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів.</b> Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій.</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <p><input type="checkbox"/> Вимірювання зросту і маси тіла (з допомогою дорослих).</p>	<p><b>Учень/учениця</b> – <i>називає:</i> 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 належною кількістю вітамінів, особиста гігієна, дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички); правила поведінки з інфекційними хворими; <i>пояснює:</i> особливості росту і розвитку людей; як інфекція може потрапити в організм; чому не можна торкатися предметів із залишками чужої крові; що таке епідемія, карантин. – <i>уміє:</i> вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх із торішніми показниками (з допомогою дорослих); – <i>дотримується правил:</i> безпечної поведінки під час карантину.</p>	<p>Формування початкових уявлень про інфекційні та застудні захворювання. Формування первинних понять про карантин, щеплення. Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь визначати ознаки інфекційних та застудних захворювань. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил поведінки з інфекційними хворими та користування ліками. Розвиток відчуттів різної модальності (больові, температурні) на основі формування вміння їх розпізнавати (вивчення ознак захворювання).</p>
<b>Фізична складова здоров'я (9 годин)</b>				



2	9	<p><b>Розпорядок дня школяра.</b> Порядок і дисципліна.</p> <p>Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку у класі та вдома.</p> <p>Ранкові і вечірні гігієнічні процедури.</p> <p><b>Культура харчування.</b> Правила поведінки за столом. Вітаміни, їх значення для здоров'я.</p> <p>Фізичні вправи і здоров'я.</p> <p>Правила і процедури загартовування.</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <p>Складання розпорядку робочого дня.</p> <p>Планування вихідного дня.</p> <p>Гра «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою).</p> <p>Як правильно доглядати за порожниною рота.</p> <p>Вибір корисних для здоров'я продуктів.</p>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– <i>називає:</i></p> <p>правила, які допомагають підтримувати дисципліну у школі;</p> <p>ранкові і вечірні гігієнічні процедури;</p> <p>продукти харчування, багаті на вітаміни;</p> <p>правила поведінки за столом;</p> <p>види рухової активності;</p> <p>процедури загартовування;</p> <p>– <i>розпізнає:</i></p> <p>активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок;</p> <p><i>пояснює:</i></p> <p>користь активного відпочинку;</p> <p>небезпеку недоїдання і переїдання;</p> <p>необхідність ретельно пережовувати їжу;</p> <p>– <i>уміє:</i></p> <p>підтримувати порядок робочого місця;</p> <p>доглядати за ротовою порожниною виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики та вправ для фізичного і розумового розвантаження.</p>	<p>Формування уявлень про здоровий спосіб життя та його складові.</p> <p>Збагачення уявлень про вплив розпорядку дня на здоров'я людини.</p> <p>Формування елементів самостійності в діяльності на основі знань про правила особистої гігієни, розпорядку дня, підтримання чистоти одягу та взуття.</p> <p>Розвиток уявлень про предмети засобів особистої гігієни та можливості їх використання.</p> <p>Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу словами-назвами предметів та засобів особистої гігієни.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування умінь визначати значення розпорядку дня, свіжого повітря для здоров'я людини.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування ознак втомки, правил гігієни ротової порожнини.</p> <p>Виховання особистісних якостей (охайності та дисциплінованості).</p> <p>Збагачення уявлень про повноцінне харчування. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування основних груп продуктів харчування, правил прийому їжі.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування навичок розрізняти продукти споживання за назвою та ознакою корисності вживання.</p> <p>Розвиток умінь визначати органічні відчуття та правильно їх називати (відчуття голоду, спраги).</p>
---	---	---	---	---

				<p>Виховання охайності під час виконання правил прийому їжі.</p> <p>Розвиток мовлення на основі запам'ятовування назв продуктів харчування.</p> <p>Формування початкових понять про значення рухового режиму для фізичного розвитку дитини.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті та супроводжуючого мовлення (називання основних компонентів рухового режиму).</p> <p>Розвиток зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначені місць, відведених для фізичних занять.</p> <p>Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, рухливих ігор.</p> <p>Формування вміння координувати власні дії з діями інших учнів.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Уточнення уявлень про загартування на основі знань про види загартування влітку та взимку.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил загартування.</p> <p>Виховання організованості (під час виконання загартовувальних процедур).</p>
<b>Соціальна складова здоров'я (13 годин)</b>				
<b>3</b>	<b>13</b>	<p><b>Права дитини.</b> Обов'язки дитини вдома і в школі.</p> <p>Спілкування. Умови взаєморозуміння.</p> <p>Безпечні і небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті).</p> <p>Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях</p>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– називає:</p> <p>основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини; людей, які допомагають дітям реалізовувати їхні права на навчання,</p>	<p>Формування вмінь культури спілкування з членами родини.</p> <p>Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати та називати обов'язки членів родини.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до</p>

	<p>(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.  <b>Безпека на відпочинку.</b> 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.  <b>Практичні роботи</b>          Моделювання ситуацій невербального спілкування.          Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (<i>із допомогою дорослих</i>).          Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном.          Відпрацювання навичок евакуації із 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>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;          – <i>пояснює:</i>          чому батьки є найкращими порадиниками і захисниками прав дітей;          як щирість і правдивість полегшують спілкування;          як вміння ухвалювати рішення допомагає уникати небезпек;          небезпеку ігор із сірниками, запальничками і засобами побутової хімії;          потребу мити руки після контактів із тваринами;          небезпеку контактів із дикими та бездомними тваринами;          – <i>розпізнає:</i>          види перехресть, дорожню розмітку і дорожні знаки для пішоходів;          ознаки обмороження, сонячного удару і сонячного опіку;          ситуації, коли треба звертатися до медичного працівника;          – <i>уміє:</i>          обирати джерела допомоги відповідно</p>	<p>праці та позитивних якостей особистості (охайності, самостійності, доброзичливості, взаємодопомоги, співчуття) на основі усвідомлення своїх обов'язків в родині.          Розширення уявлень про правила безпечної поведінки в школі (на уроках, у спортивному залі, на перервах, у позашкільний час).          Розвиток мислення на основі формування вміння визначати безпечні місця для розваг у школі.          Формування організаційних умінь навчально-практичної діяльності (організація робочого місця). Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил техніки безпеки під час навчальної праці. Виховання уважності та обережності.          Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати вдома місця для безпечної гри .          Розвиток пам'яті під час запам'ятовування правил безпечного користування електричними приладами, поведінки під час пожежі.          Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу новими словами та виразами (небезпечні речовини, побутова хімія, легкозаймисті речовини, побутова техніка тощо).          Виховання особистісних якостей (уважності, обережності, спостережливості).</p>
--	---	---	---

			<p>до обставин;  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 самодопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях.</p>	<p>Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати та визначати дії у випадках, коли заблукав намаганнях незнайомих проникнути в оселю.  Формування елементів самостійності у діяльності (телефонування батькам у разі небезпеки; визначення поведінки у разі небезпеки (при намаганнях незнайомих проникнути в оселю)).  Формування уявлення про небезпеку самостійної прогулянки.  Розвиток пам'яті під час запам'ятовування домашньої адреси, адреси школи та телефонів зв'язку з батьками.  Розвиток мислення шляхом розширення знань про будову вулиці.  Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора).  Розвиток концентрації слухової уваги та формування навичок визначення послідовності дій під час переходу вулиці. Розвиток пам'яті під час вивчення учасників дорожнього руху.  Розширення загальних понять про небезпечні місця у населеному пункті.  Розвиток уваги, мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні небезпечних місць у населеному пункті.  Формування початкових уявлень про загрозу життю та здоров'ю дитини під час розваг у небезпечних місцях свого</p>
--	--	--	---	---

				<p>населеного пункту.</p> <p>Розширення уявлень про види та безпечні місця для літнього та зимового відпочинку.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати причини травм та робити висновки щодо правил запобігання травмування.</p> <p>Формування початкових понять про обережність під час збирання рослин, ягід, грибів.</p> <p>Розвиток зв'язного мовлення на основі формування вмінь пояснювати небезпеку поводження з вогнем у лісі.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування та відтворення безпечної поведінки під час відпочинку влітку біля води та зимового відпочинку.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування умінь визначати небезпеку контактування з тваринами.</p>
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (7 годин)</b>				
<b>4</b>	<b>7</b>	<p><b>Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я.</b></p> <p>Вибір друзів. Друзі за інтересами.</p> <p>Людяність і співчуття. Як надати підтримку і допомогу.</p> <p>Ухвалення рішень. Вплив реклами на рішення людини.</p> <p>Вплив алкоголю на здоров'я.</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <p><input type="checkbox"/> Презентація «Моє захоплення».</p> <p><input type="checkbox"/> Створення плаката «Захоплення нашого класу».</p>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– <i>розповідає:</i></p> <p>про особисті інтереси, смаки і захоплення;</p> <p>про інтереси членів своєї родини;</p> <p><i>розпізнає:</i></p> <p>заняття і захоплення, що впливають на здоров'я;</p> <p>– <i>порівнює:</i></p> <p>власні захоплення з інтересами однолітків;</p> <p>– <i>пояснює:</i></p>	<p>Уточнення уявлень про настрій та його вплив на здоров'я людини.</p> <p>Розвиток емоційної сфери, логічного мислення на основі формування вмінь розпізнавати та визначати причини гарного та поганого настрою.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі пригадування правил поведінки школяра.</p> <p>Розвиток навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими.</p> <p>Розвиток сприймання та мислення на</p>

			<p>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;          – <i>уміє</i>:          знаходити спільні інтереси з іншими людьми;          обирати безпечні для здоров'я заняття;          висловлювати співчуття;          надавати допомогу людям, які цього потребують.</p>	<p>основі формування вміння класифікувати та розрізняти корисні та шкідливі звички. Розвиток зв'язного мовлення на основі формування умінь визначати та називати корисні та шкідливі звички.          Формування засобів вираження міміки, рухів, які відображають емоції людини. Навчання дітей вибирати інтонацію та володіти силою голосу у відповідності із ситуацією та настроєм.          Ознайомлення дітей з широкою гамою позитивних та негативних емоцій; усвідомлення свого емоційного стану та емоційних переживань інших.          Еталони поведіння у дитячому колективі у різних ситуаціях. Формули вітання, прощання, вибачення, прохання. Стандартний набір загальноприйнятих жестів (кивання головою, рукостискання, жести руками).          Мімічне відтворення різноманітних емоційних станів. Робота зі схематичним зображенням обличчя; вправи на виконання жестів.          Моделювання життєвих ситуацій: зустріч гостей, прощання з другом, поздоровлення рідних.          Прослуховування та інсценування казок з використанням масок. Участь у створенні „живих” картин, інсценізаціях кадрів мультфільмів.</p>
--	--	--	--	--

3 клас

34 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв — 2 години

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<b>Здоров'я людини (3 години)</b>				
1.	3.	<p><b>Показники здоров'я і розвитку дитини.</b> Чинники, що впливають на здоров'я. Здоровий спосіб життя. Корисні звички.</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Складання правил здорового способу життя.</li> <li><input type="checkbox"/> Вимірювання пульсу.</li> </ul>	<p><i>Учень/учениця</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>розповідає:</i> про екологічні особливості своєї місцевості;</li> <li>– <i>називає:</i> приклад природних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я; правила здорового способу життя;</li> <li>– <i>розпізнає:</i> корисні і шкідливі звички;</li> <li>– <i>пояснює:</i> вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я; що таке спосіб життя;</li> <li>– <i>уміє:</i> спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; вимірювати пульс.</li> </ul>	<p>Формування уявлень про здоровий спосіб життя та його складові. Збагачення уявлень про вплив розпорядку дня на здоров'я людини. Розвиток мислення на основі формування умінь здійснювати контроль за своїми діями (за нагадуванням вчителя). Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати та розрізняти корисні та шкідливі звички, називати їх. Розвиток мислення на основі формування умінь визначати значення розпорядку дня, свіжого повітря для здоров'я людини. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі. Відповідність одягу погодним умовам під час прогулянки. Виховання особистісних якостей (охайності та дисциплінованості).</p>
<b>Фізична складова здоров'я (7 годин)</b>				
2	7	<p><b>Природні ритми і здоров'я.</b> 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-</p>	<p><i>Учень/учениця</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>називає:</i> 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);</li> </ul>	<p>Збагачення початкових понять та уявлень про фізичні вправи, доступні види спорту, профілактику захворювань та формування правильної постави. Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, гри в спортивні рухливі ігри. Формування вміння координувати власні дії з діями інших учасників.</p>

	<p>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. <b>Практичні роботи</b> Вправи для підвищення працездатності. <input type="checkbox"/> Моделювання поведінки під час епідемії грипу. <input type="checkbox"/> Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням.</p>	<p>основні чинники зниження і посилення захисних сил організму; правила поведінки під час епідемії ГРВІ та грипу; корисні продукти харчування; причини харчових отруєнь; <i>розпізнає:</i> ознаки застуди, харчових отруєнь; – <i>пояснює:</i> важливість дотримання режиму праці та відпочинку; необхідність належного освітлення на робочому місці; переваги активного відпочинку; чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни; значення молочних продуктів у добовому раціоні дитини; небезпеку придбання продуктів харчування на стихійних ринках; небезпеку самолікування харчових отруєнь; – <i>уміє:</i> 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;</p>	<p>Формування звички правильної постави на основі знань про правильне виконання фізичних вправ. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування та відтворення правил поведінки під час виконання фізичних вправ та занять спортом. Розвиток концентрації уваги та швидкості реакції під час виконання фізичних вправ. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил запобігання інфекцій. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати ознаки захворювання. Формування навичок надавати першу медичну допомогу при елементарних ушкодженнях або харчових отруєннях. Вироблення навичок дбайливого ставлення до свого здоров'я та дотримання здорового способу життя. Виховання елементів самостійності в діяльності (миття рук, овочів, фруктів, користування індивідуальним посудом та столовими приборами). Збагачення, уточнення словника новими словами-назвами складових частин продуктів харчування (поживні речовини, вітаміни) та назвами традиційних українських страв. Розвиток мислення на основі формування вміння розпізнавати та називати традиційні страви української кухні. Розвиток умінь визначати органічні</p>
--	--	--	---



			негайно звертатися по допомогу в разі виявлення ознак харчового отруєння; надавати першу допомогу при харчових отруєннях.	відчуття та правильно їх називати (відчуття голоду, спраги). Формування понять і уявлень про види матеріалів, з яких шийють одяг і взуття. Уявлення про матеріали, з яких шийють одяг, взуття. Ознайомлення з одягом різного призначення. Вироблення навичок догляду за одягом та взуттям в залежності від матеріалу, з якого вони зшиті. Розрізнення сезонного одягу та взуття. Розпізнавання чоловічого та жіночого одягу. Правила догляду за одягом та взуттям (креми, щітки для одягу та взуття). Визначення розміру взуття і одягу, розрізнення матеріалів.
<b>Соціальна складова здоров'я (17 годин)</b>				
<b>3</b>	<b>17</b>	<b>Взаємодія з іншими людьми.</b> Дружний клас. Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини. Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Ефективне спілкування. Уміння слухати. Запобігання конфліктам і розв'язання їх. Профілактика вживання тютюну і алкоголю. Вплив комп'ютерних ігор на здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності. Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами.	<b>Учень/учениця</b> – називає: правила, які допомагають запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх; 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	Розширення уявлень про сімейні традиції щодо забезпечення здорового способу життя. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати та називати обов'язки членів родини. Виховання позитивного ставлення до найменших та найстарших членів сім'ї. Виховання позитивних якостей особистості (охайності, самостійності, співчуття, доброти, взаємодопомоги). Збагачення уявлень про настрій та його вплив на здоров'я людини. Розвиток емоційної сфери, мислення на основі формування вмінь розпізнавати і

	<p>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).</p> <p><b>Практичні роботи</b> Обговорення літературних джерел: української народної казки «Ріпка», байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак». Як зробити приємність іншому. Обговорення літературних джерел про толерантність. Як попросити про послугу чи допомогу. Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками. Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції. Ознайомлення із застережними знаками про безпеку ураження електричним струмом, про легкозаймисту речовину. Ситуаційна гра «Як діяти при витоку газу». Рольова гра «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104». Моделювання ситуацій дорожнього руху (з</p>	<p>колії; небезпечні місця у 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; – <i>пояснює:</i> 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; 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</p>	<p>визначати позитивні та негативні почуття. Розвиток уміння контролювати свої почуття. Формування навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вмінь визначати шкідливий вплив тютюнопаління та токсикоманії. Формування початкового уявлення про можливі надзвичайні ситуації у школі, правила поведінки у разі їх виникнення, евакуацію. Знайомство з поняттям «паніка». Збагачення словникового запасу новими словами та виразами (евакуація, паніка, надзвичайна та аварійна ситуації, стихійне лихо). Формування початкового уявлення про користування водопровідною мережею та газом. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати безпеку при пошкодженні водомережі та коли відчувається запах газу. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування телефонів аварійної служби та служби газу. Виховання особистісних якостей (уважності, обережності, спостережливості). Формування загального уявлення про</p>
--	--	--	---

		<p>дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).</p>	<p>спілкування; недоліки пасивного і агресивного спілкування; як діяти, якщо загубився чи заблукав; як уникнути зустрічі з дикими тваринами; – <i>розпізнає</i>: 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; <i>уміє</i>: звертатися по допомогу до батьків та інших членів родини; допомагати батькам та іншим членам родини, виявляти розумну ініціативу; 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</p>	<p>дорогу за несприятливих умов. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання при визначенні правил переходу доріг з за несприятливих умов. Розвиток сприймання, концентрації уваги та формування навичок визначення послідовності дій під час переходу вулиці. Конкретизація уявлень про небезпечні місця на маршруті до школи. Ознайомлення зі системою залізничного транспорту та метро, безпечним користуванням метрополітеном. Розвиток мобільності на основі формування умінь зосередженості уваги та сприймання щодо вибору безпечного маршруту від дому до школи. Розширення загальних понять про небезпеку перебування поблизу трансформаторних будок та ліній електропередач. Розвиток пам'яті та мовлення на основі запам'ятовування назв пожежонебезпечних предметів та речовин. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання про правила поведінки з незнайомими (небезпечними) предметами. Формування у дітей чітких знань про правила безпечної роботи з аудіо- та відеотехнікою.</p>
--	--	---	--	--

			(велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям; обирати одяг для відпочинку на природі; відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.	Ознайомлення з видами аудіо- та відеотехніки (магнітофони, радіоприймачі, відеоплеєр, плеєр, телевізори, комп'ютери). Правила користування аудіо- та відеотехнікою.
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (5 годин)</b>				
4	5	<p><b>Характер і здоров'я.</b> Самооцінка характеру. Розвиток пам'яті та уваги. Профілактика емоційного перенапруження. Способи релаксації. Творчі здібності дитини. Розвиток фантазії та уяви.</p> <p><b>Практичні роботи</b> Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв. Визначення рис власного характеру. <input type="checkbox"/> Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті і концентрації уваги. Створення колажу «Що приносить мені радість». <input type="checkbox"/> Виконання проекту «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, плаката, виступу тощо).</p>	<p><b>Учень/учениця</b> – <i>називає:</i> умови успішного навчання; улюблені способи відпочинку і релаксації; казки, вірші, пісні, прислів'я і приказки про здоров'я; – <i>пояснює:</i> що характер людини можна удосконалити; чому людям потрібно вчитися; – <i>розпізнає:</i> позитивні і негативні риси характеру; ознаки втоми і перевтоми; – <i>уміє:</i> 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</p>	<p>Усвідомлення своїх індивідуальних емоційно–вольових та комунікативних особливостей поведінки. Збагачення уявлень про настрій та його вплив на здоров'я людини. Розвиток емоційної сфери, мислення на основі формування вмінь розпізнавати і визначати позитивні та негативні почуття. Розвиток уміння контролювати свої почуття. Формування навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток емоційної сфери, логічного мислення на основі формування вмінь розпізнавати та визначати причини гарного та поганого настрою. Розвиток пам'яті на основі пригадування правил поведінки школяра. Розвиток навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати</p>

			однолітків до здорового способу життя.	та розрізняти корисні та шкідливі звички. Розвиток зв'язного мовлення на основі формування умінь визначати та називати корисні та шкідливі звички. Формування засобів вираження міміки, рухів, які відображають емоції людини. Навчання дітей вибирати інтонацію та володіти силою голосу у відповідності із ситуацією та настроєм. Ознайомлення дітей з широкою гамою позитивних та негативних емоцій; усвідомлення свого емоційного стану та емоційних переживань інших.
--	--	--	--	--

4 клас

34 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв — 2 години

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<b>Здоров'я людини (3 години)</b>				
1	3	<p><b>Цінність і неповторність життя і здоров'я людини.</b> Безпека життєдіяльності. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини.</p> <p><b>Практичні роботи</b> Як діяти в небезпечній ситуації. <input type="checkbox"/> Визначення рівня фізичного розвитку.</p>	<p><b>Учень/учениця</b> – <i>називає:</i> складові здоров'я; чинники впливу на здоров'я; чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; – <i>пояснює:</i> цінність людського життя і здоров'я; що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини; необхідність підтримання нормальної маси тіла; – <i>розпізнає:</i></p>	<p>Формування початкового уявлення про здоров'я людини, безпеку та небезпеку. Формування початкових понять про небезпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри). Розвиток мислення на основі формування умінь визначати правила безпечної поведінки, правила безпечної навчальної праці, розрізняти безпечні та небезпечні розваги. Виховання уважності та обережності.</p> <p>Формування початкових уявлень про загрозу життю та здоров'ю дитини під час розваг у небезпечних місцях свого</p>

			<p>вікові зміни власного організму;  – <i>аналізують</i>:  цілісність здоров'я;  вплив природних і соціальних чинників на здоров'я;  – <i>уміє</i>:  визначати рівень свого фізичного розвитку.</p>	<p>населеного пункту.  Розширення уявлень про види та безпечні місця для літнього та зимового відпочинку.  Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати причини травм та робити висновки щодо правил запобігання травмування.  Формування початкових понять про обережність під час збирання рослин, ягід, грибів.  Розвиток зв'язного мовлення на основі формування вмінь пояснювати небезпеку поводження з вогнем у лісі.  Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування та відтворення безпечної поведінки під час відпочинку влітку біля води та зимового відпочинку.  Розвиток мислення на основі формування умінь визначати небезпеку контактування з тваринами.</p>
<b>Фізична складова здоров'я (6 годин)</b>				
2	6	<p><b>Збалансоване харчування.</b> 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.</p>	<p><b>Учень/учениця</b>  – <i>називає</i>:  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;  – <i>пояснює необхідність</i>:</p>	<p>Збагачення уявлень про повноцінне харчування. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування основних груп продуктів харчування, правил прийому їжі. Вітаміни, як засоби підвищення стійкості організму до захворювань.  Розвиток мислення на основі формування навичок розрізняти продукти споживання за назвою та ознакою корисності вживання.  Розвиток умінь визначати органічні відчуття та правильно їх називати</p>

	<p>Організація самонавчання і взаємонавчання.</p> <p><b>Практичні роботи</b></p> <p>Вправи для профілактики плоскостопості.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Гігієнічний догляд за порожниною рота.</li> <li><input type="checkbox"/> Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».</li> <li><input type="checkbox"/> Джерела допомоги при самостійному навчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники).</li> </ul>	<p>уживання різноманітної корисної їжі і належної кількості води;</p> <p>обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв;</p> <p>дбати про органи зору, слуху, опорно-руховий апарат;</p> <p>регулярного провітрювання приміщень;</p> <p>– <i>аналізує:</i></p> <p>вплив малорухливого способу життя на здоров'я;</p> <p>вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус;</p> <p>– <i>уміє:</i></p> <p>виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс процедур загартовування;</p> <p>створювати умови для навчання;</p> <p>дотримуватися настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;</p> <p>покроку долати відставання, яке може виникнути внаслідок пропуску занять;</p> <p>за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів.</p>	<p>(відчуття голоду, спраги).</p> <p>Виховання охайності під час виконання правил прийому їжі.</p> <p>Розвиток мовлення на основі запам'ятовування назв продуктів харчування.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил загартовування.</p> <p>Виховання організованості (під час виконання загартовувальних процедур).</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування ознак втомленості, правил гігієни ротової порожнини. Виховання особистісних якостей (охайності та дисциплінованості).</p> <p>Розвиток мислення на основі формування умінь визначати значення розпорядку дня, свіжого повітря для здоров'я людини.</p> <p>Формування початкових уявлень про м'язи, силу м'язів.</p> <p>Розвиток мислення на основі встановлення причинно-наслідкових зв'язків між дією м'язів рук або ніг та видами рухів.</p> <p>Формування звички правильної постави.</p> <p>Виховання уважності, організованості.</p> <p>Знайомство з деяким обладнанням та способами догляду за житловим приміщенням.</p> <p>Удосконалення навичок прибирання житла з дотриманням офтальмо-гігієнічних вимог.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до приміщення (провітрювання, чистота,</p>
--	---	---	---

				<p>підтримка належної температури, освітлення).</p> <p>Засоби прибирання класної кімнати, спальні.</p> <p>Накопичення необхідного досвіду виконання процедур особистої гігієни.</p> <p>Оволодіння способами загартовування організму.</p> <p>Знайомство з різними засобами оптичної корекції зору та догляд за ними.</p> <p>Дотримання зорового навантаження під час читання і письма.</p> <p>Способи загартовування організму: провітрювання, прогулянки, правила обтирання, вміння вдягатися згідно з погодними умовами.</p> <p>Правила дотримання режиму зорового навантаження в поєднанні з розумовою діяльністю, заняттями фізкультурою та відпочинком.</p> <p>Оптичні засоби гігієни зору. Правила догляду за оптичними засобами зору.</p> <p>Складання гігієнічних вимог щодо організації навчальних занять.</p> <p>Вправи на розпізнавання температури води.</p> <p>Способи чищення гребінця та навички користування ним у повсякденному житті.</p>
<b>Соціальна складова здоров'я (18 годин)</b>				
<b>3</b>	<b>18</b>	<p><b>Традиції збереження здоров'я в родині.</b></p> <p><b>Спадковість і здоров'я.</b></p> <p>Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я.</p> <p>Побудова дружніх стосунків.</p> <p>Вплив друзів. Протидія небажаним</p>	<p><b>Учень/учениця</b></p> <p>– пояснює:</p> <p>що спадковість впливає на здоров'я;</p> <p>необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами;</p>	<p>Формування уявлення про значення сім'ї як джерела підтримки та допомоги для кожного її члена.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати правильні дії у разі</p>



	<p>пропозиціям. Небезпека куріння, вживання 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. Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Наодинці вдома. Дії дитини за умов 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). <b>Практичні роботи</b> Рольова гра «Будьмо знайомі!». Моделювання ситуації звернення телефоном довіри. Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій. Проведення дослідів про шкоду куріння. Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.</p>	<p>чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення; – <i>називає</i>: 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; – <i>розпізнає</i>: ознаки дружніх стосунків; поширені способи тиску (умовляння, лестоці, погрози); небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови; види перехресть; – <i>аналізує</i>: згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я; небезпеку порушення правил користування комп'ютером, мобільним телефоном, плеєром для здоров'я; небезпеку перебування дитини у місцях великого скупчення людей; – <i>уміє</i>:</p>	<p>хвороби членів сім'ї. Виховання доброзичливості, співчуття, позитивного ставлення до членів родини. Розвиток культури спілкування на основі навчання звертатися за допомогою. Формування уявлення про тютюнопаління, вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вмінь визначати шкідливий вплив на здоров'я людини та наслідки вживання алкоголю, токсичних та наркотичних речовин, тютюнопаління. Формування навичок культури спілкування з дорослими, ввічливої поведінки в громадських місцях. Уточнення уявлень про інфекційні захворювання. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати шляхи поширення інфекційних захворювань. Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування правил запобігання інфекцій. Формування початкового уявлення про СНІД. Формування понять про медичні заклади України. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпеку при пошкодженні електричної мережі. Виховання особистісних якостей (уважності, обережності,</p>
--	---	--	--

			<p>знайомитися з людьми; аналізувати позитивний і негативний вплив друзів; критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну; чинити опір тиску однолітків; правильно реагувати на образи, плітки, кривди, бійки та інші дії однолітків; надавати допомогу і моральну підтримку тим, хто цього потребує; уникати небезпечних місць у своєму мікрорайоні/населеному пункті; дотримуватися правил переходу дороги в місцях перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов; безпечно поводитися у натовпі, під час масових заходів; – <i>відтворює:</i> порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб.</p>	<p>спостережливості). Розвиток пам'яті при засвоєнні правил поведінки у випадках вимкнення електричного світла. Розвиток координації рухів та орієнтування у темряві. Формування початкового уявлення про конфлікт. Розвиток мислення на основі формування вмінь визначати причини та способи уникання конфліктної ситуації в учнівському колективі. Формування комунікативних навичок. Формування понять про вибухонебезпечні предмети, вибухівки та їх позначення. Розвиток мислення та зв'язного мовлення шляхом пояснення правил поведінки за умов небезпечної знахідки. Виховання спостережливості та обережності, слухової уваги. Розвиток мислення на основі формування навичок розрізняти спеціальні машини, громадський транспорт та приватні автомобілі. Збагачення словникового запасу назвами спеціальних машин (машини швидкої медичної допомоги, міліцейські, пожежної служби, аварійної служби газу). Виховання особистісних якостей: уважності, спостережливості, обережності, мобільності.</p>
<b>Психічна і духовна складові здоров'я (5 годин)</b>				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість.</b>	<b>Учень/учениця</b> – <i>називає:</i>	Емоції та способи їх вираження. Визначення і розуміння емоційного стану

	<p>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><b>Практичні роботи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Виконання проекту «Моя мета».</li> <li><input type="checkbox"/> Виконання проекту з формування корисної звички.</li> <li><input type="checkbox"/> Виконання проекту «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).</li> </ul>	<p>вольові якості людини; приклади справ, гідних поваги; – <i>наводить приклади:</i> активної, упевненої, пасивної і агресивної поведінки; ситуацій, у яких гартується характер; – <i>розпізнає:</i> корисні і шкідливі звички; – <i>аналізує:</i> різницю між упевненістю і самовпевненістю; відмінність між «хочу», «можу» і «треба»; вплив звичок на здоров'я людини; – <i>пояснює:</i> що таке повага і самоповага; що повагу треба заслужити; – <i>уміє:</i> обирати мету, розробляти і виконувати план дій щодо досягнення мети, зокрема щодо формування корисної звички; працювати в команді, мотивувати і зацікавлювати; творчо мислити і продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.</p>	<p>людини. Розвиток навичок спілкування, пробудження інтересу до творчого самовираження. Вироблення вміння бачити зв'язок між еталонами немовленнєвих засобів спілкування та власною поведінкою. Навчання будувати стосунки та взаємодіяти як із незрячими людьми, так і зі зрячими. Усвідомлення своїх індивідуальних емоційно–вольових та комунікативних особливостей поведінки. Збагачення уявлень про настрій та його вплив на здоров'я людини. Розвиток емоційної сфери, мислення на основі формування вмінь розпізнавати і визначати позитивні та негативні почуття. Розвиток уміння контролювати свої почуття. Формування навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток емоційної сфери, логічного мислення на основі формування вмінь розпізнавати та визначати причини гарного та поганого настрою. Розвиток пам'яті на основі пригадування правил поведінки школяра. Розвиток навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння класифікувати</p>
--	---	---	--

				та розрізняти корисні та шкідливі звички. Розвиток зв'язного мовлення на основі формування умінь визначати та називати корисні та шкідливі звички.
--	--	--	--	---