

Міністерство освіти і науки України

Інститут спеціальної педагогіки НАПН  
України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ  
5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ  
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ  
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ  
ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

6-7 класи

**Укладачі: Гладченко І.В.  
кандидат педагогічних наук,  
ст. наук. співробітник  
лабораторії олігофренопедагогіки**

Київ - 2015

## Пояснювальна записка

Одним з основних завдань спеціальної освіти і, зокрема, навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, є формування в учнів ортобіотичної компетентності, уміння відчувати небезпеку та берегти власне здоров'я та життя.

На кожному віковому етапі життя людина може потрапити у різні небезпечні ситуації. Для розумово відсталих учнів молодших класів небезпеку становлять падіння, пустощі із сірниками, ігри на будівельних майданчиках, неправильний перехід дороги, купання у водоймищах тощо. Розумово відсталі старшокласники частіше потрапляють у соціальні небезпеки: шахрайство, молодіжні та релігійні секти, купівля і продаж наркотичних речовин тощо.

Застереженням небезпеки може бути очікування на захист з боку сторонніх (держави, дорослих, перехожих тощо) або вміння самотійно діяти. Про безпеку школярів молодшого віку зазвичай дбають батьки, вихователі, вчителі. Учні ж старших класів самотійно повинні турбуватися про власну безпеку.

Основним завданням предмета «Основи здоров'я» є розвиток компетентності розумово відсталого учня відносно самотійно (відповідно до віку та особливостей психофізичного розвитку) оберігати та турбуватись про власне життя та здоров'я.

Навчання з основ здоров'я має на меті опанування учнями знань про організм (його будову та функціонування) та здоров'я людини, виховання в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я, формування здорового способу життя, здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних навичок, ортобіотичної компетентності, опанування навичками безпечної поведінки.

Пріоритетним напрямом предмета «Основи здоров'я» вважається набуття певних вмінь запобігати нещасним випадкам шляхом формування свідомого ставлення до власного здоров'я та безпеки оточуючих.

На уроках з основ здоров'я звертається увага на засвоєння учнями типових моделей поведінки під час небезпечних ситуацій: соціальних, природних, антропогенних. Розумово відсталих школярів потрібно навчити діяти за алгоритмом, тобто знаходити відповіді на основні запитання: що трапилось, в яких умовах потрібно діяти, які засоби захисту є у наявності, що слід робити, який результат передбачається. Учні мають навчитися користуватися моделями безпеки та збереження здоров'я: визначати небезпеку, що наближається або виникла,

з'ясовувати її рівень, обирати правильне рішення та свідомо діяти, щоб відвернути небезпеку або зменшити її наслідки.

Виховання правил поведінки розумово відсталих учнів у надзвичайних (екстремальних) ситуаціях повинно здійснюватись на основі знань законів України, моральних норм і правил, вмінь користуватися ними, не зневажаючи прав інших людей.

Тому завдання шкільного предмета «Основи здоров'я» полягає у:

- формуванні основ здорового способу життя;
- забезпеченні знань, умінь, навичок безпеки життєдіяльності;
- формуванні в учнів готовності адекватно діяти у разі наближення чи виникнення небезпек, умінь і навичок свідомого прийняття рішень;
- корекції порушень психофізичного розвитку;
- вихованні позитивних рис особистості;
- вихованні в учнів бережного ставлення до природи;
- формуванні уявлень про небезпеки, що пов'язані з довкіллям.

Таким чином, зміст предмета «Основи здоров'я» спрямовано на підготовку розумово відсталої дитини до усвідомлення власної поведінки та активної участі у забезпеченні повноцінного життя в системі «людина – людина – соціальне середовище».

Програму з курсу «Основи здоров'я» розроблено за новою структурою, яка містить зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні досягнення учнів (\*життєві компетенції) та спрямованість корекційно-розвивальної роботи. В кінці кожного року подано перелік орієнтовних навчальних досягнень учнів та \*орієнтовних показників стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року.

Зміст навчального матеріалу складають відомості про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, безпечну для здоров'я поведінку.

У навчальних досягненнях учнів визначено основні орієнтовні вимоги до знань і умінь та \*життєвих компетенцій (\*для дітей з помірною розумовою відсталістю), якими повинні оволодіти учні в результаті засвоєння навчального матеріалу. Орієнтовні вимоги до навчальних досягнень учнів співвідносяться зі змістом розділів (тем) змісту навчального матеріалу.

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

Програма має наскрізні змістові лінії, що формують:

- моделі безпеки під час виникнення побутових, природних, техногенних надзвичайних ситуацій;
- свідому громадянську позицію щодо небезпек, що призводять до порушення прав людини;
- здоровий спосіб життя;
- навички профілактики захворювань і домедичної само- та взаємодопомоги.

На кожному етапі навчання (циклі програми) в учнів формуються певні знання і поняття про типові небезпеки. Поряд з оволодінням теоретичними знаннями учні мають оволодіти практичними вміннями та навичками.

Корекційна складова змісту предмета забезпечується формуванням пізнавальної діяльності відпрацюванням вмінь, навичок, закріпленням моделей поведінки учнів.

При моделюванні ситуацій, що розглядаються, необхідно:

- вчити учнів визначати небезпеку та рівень її загрози;
- аналізувати небезпечні ситуації; знайомити з типовими прикладами виходу з них;
- оцінювати власні можливості.

Програма має практичне спрямування та побудована на засадах інтеграції теоретичних і практичних знань, які здобувають учні під час вивчення шкільних навчальних дисциплін (природознавства, фізики і хімії у побуті, фізичного виховання, соціально-побутового орієнтування, трудового навчання тощо) та набутого життєвого досвіду, що відповідає їхнім віковим, психофізичним особливостям та пізнавальним можливостям.

Навчання повинно бути спрямовано на формування в розумово відсталих учнів моделі безпеки в надзвичайних ситуаціях у побуті, на вулиці, в школі, транспорті, лісі, на воді, у громадських місцях тощо.

Необхідно формувати у старшокласників особисту відповідальність за власні дії, що спрямовані на захист та збереження власної безпеки та безпеки інших людей. Водночас необхідно ознайомити учнів з державою нормативно-правовою базою, що стосується прав людини на працю, освіту, медичне обслуговування та відповідними установами, діяльність яких спрямована на захист особистості в надзвичайних ситуаціях.

При календарно-тематичному плануванні вчитель може в межах існуючих тем самостійно змінювати кількість годин на їх вивчення. При цьому бажано враховувати місцеві (регіональні) умови (географічні, економічні, етнічні, демографічні, екологічні, суспільно-політичні) та соціальні потреби.

**6 клас**  
(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	18 год.	<b>Розділ І. Людина і здоров'я</b>		
1		<p style="text-align: center;"><b>Здоровий спосіб життя</b></p> <p>Здоров'я та його ознаки. Ріст і розвиток людини. Щоденне піклування про своє здоров'я. Режим дня. Рухова активність. Корисні звички. Гігієна тіла. Традиції збереження здоров'я в родині. Побудова дружніх стосунків. Знайомство з людьми. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я. Почуття, що заважають бути здоровими та щасливим серед людей. Гнів, дратівливість. Агресія. Шляхи подолання негативних станів. Вміння</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>розповідає за запитаннями вчителя про окремі ознаки здоров'я та хвороби (за опорною схемою); має уявлення про корисні звички; розуміє та пояснює з допомогою вчителя ознаки свого росту і розвитку; розповідає за наочною та опорними словами про щоденне піклування про власне здоров'я; частково характеризує з допомогою вчителя окремі поняття, що стосуються порушення здоров'я та шкідливого впливу телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я;</p>	<p>Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування понять про вікові зміни власного організму та умінь турбуватися про власне здоров'я.</p> <p>Розвиток полісенсорного сприймання.</p> <p>Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями.</p> <p>Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак).</p>

		<p>володіти собою. Вправи на релаксацію.</p>	<p>повідомляє доступними способами за запитаннями вчителя про стан свого настрою та почуття; розпізнає з допомогою вчителя ситуації, що покращують настрій; вербальні та невербальні вияви емоцій; має уявлення про способи впливу на свій настрій, епізодично їх застосовує;</p> <p>*називає за опорною схемою окремі ознаки здоров'я; *добирає під контролем вчителя відповідний наочно-дидактичний матеріал стосовно ознак розвитку людини. *має уявлення про способи загартування організму; *фрагментарно відтворює з допомогою вчителя елементарні поняття, що стосуються дій запобігання порушень здоров'я; *повторює оцінні судження інших без достатнього осмислення.</p>	<p>Корекція емоційно-вольової сфери шляхом формування початкових уявлень про самопереконавання, самонаказ, самовиховання, про способи впливу на свій настрій.</p> <p>Розвиток процесів узагальнення та порівняння.</p> <p>Формування соціальної поведінки та способів міжособистісної взаємодії.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил щоденного піклування про власне здоров'я.</p> <p>Виховання довольності поведінки на уроці.</p> <p>Формування вмінь застосовувати набуті знання на практиці.</p>
2		<b>Здорове харчування</b>	<i>Учень/учениця:</i>	

		<p>Режим та збалансованість харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Вода – необхідна складова життя людини. Можливі небезпеки при використанні неякісної води.</p> <p>Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив смажених страв. Харчові отруєння. Домедична допомога при харчових отруєннях.</p>	<p>пояснює з допомогою вчителя чому дітям (підліткам) потрібно вживати воду, овочі, фрукти та молочні продукти щодня;</p> <p>називає з допомогою вчителя основні ознаки харчових отруєнь;</p> <p>виконує з допомогою вчителя елементарні практичні дії, пов'язані з наданням домедичної допомоги при харчових отруєннях;</p> <p>*розповідає за наочною опорою (схеми, малюнки) та з допомогою вчителя доступними способами про основні продукти харчування;</p> <p>*фрагментарно відтворює з допомогою вчителя (опорні слова, словосполучення) елементарні поняття стосовно небезпеки вживання недоброякісних продуктів;</p> <p>*ознайомлений з основними правилами домедичної допомоги при харчових отруєннях.</p>	<p>Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про режим та збалансованість харчування; вживання води; вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу.</p> <p>Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення.</p> <p>Розвиток спостережливості.</p> <p>Формування потреби турбуватися про своє здоров'я, вживати якісні продукти.</p>
--	--	---	---	--



				<p>Формування уявлень про шляхи запобігання харчовим отруєнням та способи надання домедичної допомоги.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>
3		<p><b>Шкідливі звички</b></p> <p>Небезпека куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин. Протидія небажаним пропозиціям (ствердження свого «Я», вплив реклами, друзів, родини та інші чинники, що можуть призвести до шкідливих звичок).</p> <p>Знак «Курити заборонено». Курці - потенційні порушники правил пожежної безпеки, які провокують виникнення пожеж у будинках (будівлях), квартирах, лісі, степу. Пагубність пасивного куріння.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>частково розповідає з допомогою вчителя про шкідливий вплив куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин на організм людини;</p> <p>розпізнає знак «Курити заборонено»;</p> <p>частково характеризує наслідки пасивного куріння для власного здоров'я та здоров'я оточуючих;</p> <p>*фрагментарно відтворює з допомогою вчителя та/або з використанням дидактичного (наочного) матеріалу елементарні поняття щодо небезпеки куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин;</p>	<p>Формування загального уявлення про шкідливі звички та їх небезпеку.</p> <p>Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь протидіяти небажаним пропозиціям.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування окремих фактів навчального матеріалу.</p> <p>Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.</p>

			*ознайомлений з наслідками пасивного куріння; *показує за вказівкою вчителя знак «Курити заборонено».	Виховання портеби піклуватися про власну безпеку, відмовлятися від небезпечної пропозиції.
	11 год.	<b>Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності</b>		
4		<p><b>Безпека оточуючого середовища</b></p> <p>Місто. Село. Селище (відповідно до місцевих умов). Конструктивні особливості сучасних будинків (будівель), їх електро-, водо-, тепло- і газопостачання. Можливі небезпечні ситуації (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання). Типові причини їх виникнення. Аварійні ситуації та способи оповіщення про аварію. Дії мешканців під час виникнення відповідних аварійних ситуацій. Підручні способи самозахисту. Домедична допомога при ураженні електричним струмом, попадання</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>розрізняє та пояснює за наочною опорою конструктивні особливості сучасних будинків (будівель), їх електро-, водо-, тепло- і газопостачання; відтворює з допомогою вчителя навчальний матеріал, характеризуючи правила можливі небезпечні ситуації; за допомогою інструкції та консультації вчителя частково самостійно виконує практичні дії, пов'язані з використанням підручних способів самозахисту та домедичної допомоги;</p> <p>*має уявлення про аварійні ситуації та способи оповіщення про аварію;</p>	<p>Формування узагальненості сприймання шляхом засвоєння нової інформації.</p> <p>Формування осмисленості сприймання інформації стосовно можливих небезпечних ситуацій (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання) та типових причин їх виникнення.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення на основі розуміння правил та інструкцій під час</p>

		хімічних речовин (засобів побутової хімії) на шкіру та в очі, при стисненні частин тіла, отруєнні отрутохімікатами.	*розрізняє за наочною опорою та допомогою вчителя найпростіші можливі небезпечні ситуації (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання).	виникнення відповідних аварійних ситуацій.  Формування навичок безпеки та звернення по допомогу до батьків та інших членів родини.  Корекція просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування практичних дій, що пов'язані з використанням підручних способів самозахисту та домедичної допомоги.  Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечну ситуацію.  Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.
5		<b>Безпека велосипедиста</b>  Сигнали регулювання дорожнього руху.	<i>Учень/учениця:</i>  називає та показує на наочному матеріалі (ілюстративні	Розвиток пам'яті (запам'ятовування та відтворення) на основі

		<p>Види перехресть. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку велосипедиста (дзвоник, кермо, дзеркало, гальма, фари, світлоповертачі, габаритні вогні, захисні дуги, захисні накладки) та перевірка їх справності. Рух на велосипеді. Виконання маневрів на велосипеді. Стійкість руху велосипедиста. Перевезення вантажу, пасажирів. Рух за різних погодних умов. Основні види дорожньотранспортних пригод (ДТП). Поведінка при ДТП. Основні вимоги Правил дорожнього руху для велосипедиста. Основні відомості про дорожню розмітку. Дорожня розмітка. Основні знаки, що потрібно знати велосипедисту.</p>	<p>зображення, фотографії) основні конструктивні елементи велосипеда; розв'язує з допомогою вчителя прості типові навчальні ситуаційні задачі відповідно до Правил дорожнього руху для велосипедиста;</p> <p>*показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) та за інструкцією основні конструктивні елементи велосипеда; *має уявлення про правила безпечного руху для велосипедистів, дорожні знаки та дорожню розмітку.</p>	<p>ознайомлення з правилами безпечного руху для велосипедистів, дорожніми знаками та дорожньою розміткою. Розвиток зв'язного мовлення, стійкості уваги. Формування та розвиток вмінь розповідати за планом, послідовно передаючи зміст почутого, прочитаного або побаченого. Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці. Виховання уважності на дорозі.</p>
	6 год.	<b>Розділ III. Довкілля</b>		
7		<b>Захист життя та гідності людини</b>	<i>Учень/учениця:</i>	

		<p>Охорона здоров'я дітей. Держава на захисті життя людини. Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони.</p>	<p>має уявлення про цінність життя людей та турботу держави про життя дітей; називає основні служби захисту населення; з допомогою вчителя пояснює їх призначення;</p> <p>*ознайомлений з поняттями людської гідності та цінності життя; *відтворює з допомогою вчителя окремі факти навчального матеріалу стосовно назв та функційного призначення служб захисту населення.</p>	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечні ситуації.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p> <p>Виховання відповідальності та особистої гідності.</p>
8		<p><b>Дитина в автономній ситуації</b></p> <p>У лісі (степу). Правила поведінки у лісі. Правила розпалювання вогнища та способи надійного гасіння. Дії під час виникнення пожежі у лісі (степу).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо безпеки ігор, що можуть призвести до потрапляння до закритого простору, з якого важко вибратися;</p>	<p>Формування аналітико-синтетичної діяльності.</p> <p>Стимулювання активності в спілкуванні під час бесіди з вчителем та іншими учнями.</p>

	<p>Їстівні рослини, ягоди. Способи захисту від звірів, комах, змій. Профілактика захворювань під час перебування у лісі. Способи запобігання ураження блискавкою, укусів змій, кліщів, комах, отруєння рослинами.</p> <p>На воді. Правила поведінки на воді. Причини небезпеки на воді в літню пору. Подолання почуття самотності та беззахисності. Способи повідомлення про своє місцезнаходження.</p>	<p>частково самостійно дає визначення з допомогою вчителя негативним наслідкам виникнення пожежі у лісі; розповідає за запитаннями вчителя про безпеку поведінки в лісі та на воді, називає способи повідомлення про своє місцезнаходження; добирає з допомогою вчителя та наочністю відповідний одяг для відпочинку на природі (у лісі, на воді);</p> <p>*має уявлення про способи безпечної поведінки під час її виникнення (як діяти, якщо загубився чи заблукав; як уникнути зустрічі з дикими тваринами; правила поведінки на воді).</p>	<p>Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак).</p> <p>Розвиток емоційного сприймання та відтворення навчального матеріалу.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечну ситуацію.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p> <p>Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.</p>
--	---	---	--

**Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- характеризує окремі ознаки здоров'я, наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я;
- розпізнає вікові зміни власного організму, спостерігає за показниками свого здоров'я і розвитку;
- пояснює необхідність уживання різноманітної корисної їжі та належної кількості води;

- дотримується режимних моментів та настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;
- уміє за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів;
- уміє визначати риси свого характеру; виконувати вправи для релаксації, відпочивати і займатися улюбленими справами;
- має уявлення про негативні наслідки вживання тютюну й алкоголю; надмірного захоплення комп'ютерними іграми;
- знає можливі небезпеки під час катання на велосипеді, правила поведінки при ДТП;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила поведінки на відпочинку (у лісі, на воді);
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

**\*Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен назвати окремі поняття, що стосуються здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя і безпечної поведінки;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час звичайних життєвих ситуацій;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки у школі, класі, на вулиці, вдома та під час небезпечних ситуацій;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

**7 клас**  
(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	16 год.	<b>Розділ І. Людина і здоров'я</b>		
1		<p style="text-align: center;"><b>Здоровий спосіб життя</b></p> <p>Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я.</p> <p>Показники розвитку дитини. Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я.</p> <p>Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування.</p> <p>Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби.</p> <p>Гігієна порожнини рота.</p> <p>Розпорядок дня. Сон і здоров'я. Втома і перевтома. Попередження перевтоми.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає складові здоров'я; визначає з допомогою вчителя чинники впливу на здоров'я та чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; розпізнає з допомогою вчителя вікові зміни власного організму; визначає під контролем вчителя рівень свого фізичного розвитку; дотримується під контролем вчителя настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості; з допомогою вчителя наводить приклади впливу здоров'я на можливість виконання різних видів діяльності учня;</p>	<p>Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями стосовно здоров'язбережувальної поведінки.</p> <p>Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування умінь, що сприяють попередженню порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування основних</p>



		Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я.	<p>*називає з допомогою вчителя окремі поняття, що стосуються здорового способу життя;</p> <p>*епізодично виконує під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальну поведінку.</p>	<p>режимних моментів та гігієнічних правил і вимог.</p> <p>Розвиток полісенсорного сприймання.</p> <p>Збагачення досвіду здоров'язбережувальної діяльності на основі формування навичок забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок).</p> <p>Формування вмінь застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Виховання довільності поведінки та потреби турбуватися про власне здоров'я.</p>
2		<p><b>Здорове харчування</b></p> <p>Вимоги до харчування підлітків. Збалансоване харчування. Питний режим. Харчування при інтенсивному фізичному навантаженні. Профілактика йододефіциту.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>розповідає за запитаннями та опорними словами про значення збалансованого харчування для життя і здоров'я людини; пояснює необхідність споживання різноманітної корисної їжі та</p>	<p>Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про значення</p>

			<p>належної кількості води під час фізичного навантаження;</p> <p>*з допомогою вчителя називає окремі поняття, що стосуються правил здорового харчування та вживання води.</p>	<p>збалансованого харчування для життя і здоров'я людини.</p> <p>Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу.</p> <p>Формування потреби турбуватися про своє здоров'я.</p> <p>Формування уявлень про шляхи профілактики йододефіциту.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>
3		<p><b>Шкідливі звички</b></p> <p>Наркотичні та аналогічні хімічні речовини. Небезпека їх використання для життя. Наркозалежність та її стадії. Складність її позбутися. Взаємозв'язок наркоманії та ВІЛ-інфікування. Допомога відповідних інституцій та фахівців (анонімні служби,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>має уявлення про згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я; називає з допомогою вчителя ознаки наркотичної залежності; має уявлення про відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин;</p>	<p>Формування узагальненості сприймання на основі виділення суттєвих ознак, властивостей.</p> <p>Формування діалогічного та зв'язного мовлення.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження на основі формування вмінь розпізнавати</p>

		соціальні служби, батьки, психологи тощо) при бажанні позбавитися наркотичної залежності. Кримінальна відповідальність за торгівлю (розповсюдження) наркотичних речовин.	*ознайомлений про небезпеку куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин.	симптоми наркотичної залежності. Виховання сумлінності та відповідальності за розповсюдження наркотичних речовин.
4		<b>Здоров'язбережувальна поведінка</b>  Емоційне здоров'я. Спілкування людей. Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки у сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Поняття конфлікту. Причини виникнення конфліктів. Способи попередження конфліктів. Можливі наслідки конфлікту. Способи подолання конфліктів та виходу з них. Стресовий стан та психологічна рівновага. Стрес: позитивний і негативний. Особливості власної поведінки в умовах надзвичайної ситуації.	<i>Учень/учениця:</i>  має уявлення про вплив стосунків людей на здоров'я; з допомогою вчителя наводить приклади вчинків, гідних поваги; називає різні вияви настрою; має уявлення про стрес; називає за допомогою вчителя ознаки позитивного та негативного стресу; за запитаннями розповідає про способи подолання особистого стресового стану; має уявлення про конфлікт; під контролем вчителя дотримується правил спілкування з дорослими та доброзичливого спілкування з однолітками;	Формування асоціативного мислення на основі ознайомлення з новими поняттями.  Розвиток зв'язного мовлення та навичок соціальної взаємодії.  Корекція емоційно-вольової сфери шляхом формування потреби зберігати рівновагу в стресовій ситуації.  Виховання стриманості та поміркованості.  Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння.

		<p>Подолання стресового стану відповідно до індивідуальних можливостей дитини.</p>	<p>*використовує засоби вербального і невербального спілкування; *фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо емоційного здоров'я; *ознайомлений з позитивним впливом на здоров'я дружніх стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками.</p>	<p>Формування навичок самоконтролю.</p> <p>Корегування емоційно-вольової сфери, розвиток зв'язного та діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання вольових (довільність поведінки) та моральних (доброзичливість, чемність тощо) рис характеру.</p>
	15 год.	<b>Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності</b>		
5		<p style="text-align: center;"><b>Пожежна безпека</b></p> <p>Пожежонебезпечні речовини та матеріали. Пожежна безпека при поводженні з синтетичними, горючими та легкозаймистими матеріалами та речовинами (лаки, фарби, спирти, бензин). Вибухонебезпечні паро- і газоповітряні суміші, пожежо- і вибухонебезпечний пил. Профілактичні заходи по</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>знає (відповідає на запитання) правила пожежної безпеки; словесно визначає з допомогою вчителя власні дії при пожежі в квартирі, кімнаті, класі; виконує з допомогою вчителя (за наслідуванням) елементарні практичні дії, пов'язані з технологією надання домедичної допомоги потерпілому;</p>	<p>Розвиток запам'ятовування та адекватного відтворення інформації на основі вивчення правил поведінки під час пожеж.</p> <p>Розвиток просторової орієнтації під час формування знань про поведінку при пожежі в квартирі, кімнаті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності мозку.</p>

	<p>запобіганню пожеж, що викликані вищезгаданими причинами. Правила пожежної безпеки у власній домівці. Причини виникнення пожеж. Особливості поведінки з пічним опаленням у зимовий період. Дії у разі виникнення пожеж. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння. Способи дихання в зоні пожежі. Підручні засоби захисту органів дихання від чадного газу. Дії при виникненні пожежі в сусідніх квартирах, на сходах багатоповерхового будинку. Допомога людям, на яких загорівся одяг.</p>	<p>*ознайомлений з правилами поведінки під час пожеж; *відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>Збагачення словникового запасу тематичною термінологією.  Формування вміння застосовувати набуті знання на практиці.  Розвиток готовності прийняти вербальну (запитання вчителя) та наочну (таблиці, схеми) допомогу.  Виховання стриманості та організованості.</p>
6	<p><b>Безпека у побуті</b></p> <p>Газ у побуті. Вплив газу та продуктів його згоряння на здоров'я людини. Правила безпечного користування газом у побуті. Особливі властивості зрідженого газу (кольори, запах, вага тощо).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>знає (відповідає на запитання) правила використання газових приладів та відключення їх від мережі в разі виникнення небезпечної ситуації;</p>	<p>Формування усвідомленості сприймання шляхом ознайомлення з основними правилами користування газовими приладами.  Корекція емоційно-вольової сфери на основі формування</p>

	<p>Правила зберігання та розташування газу, що знаходиться у балонах.</p> <p>Дії у разі витоку газу (не вмикати світло, не світити сірниками, не курити, не користуватися відкритим вогнем, провітрити приміщення, перевірити (перекрити) крани газопостачання, зателефонувати до відповідної служби порятунку).</p> <p>Запобігання отруєнню. Ознаки отруєння. Домедична допомога при отруєннях газом.</p>	<p>словесно визначає з допомогою вчителя власні дії у разі витоку газу;</p> <p>має уявлення щодо небезпеки дихання чадним та зрідженим газами;</p> <p>виконує з допомогою вчителя (за наслідуванням) елементарні практичні дії, пов'язані з технологією надання домедичної допомоги потерпілому;</p> <p>*ознайомлений з правилами поведіння у разі витоку газу;</p> <p>*відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>потреби опанувати своїми почуттями під час незвичайної ситуації.</p> <p>Збагачення словникового запасу тематичною термінологією.</p> <p>Формування умінь застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Виховання організованості та відповідальності.</p>
7	<p><b>Безпека пасажирів легкового автомобіля</b></p> <p>Загальні відомості про будову автомобіля.</p> <p>Травмуючі фактори всередині автомобіля. Безпечні місця в автомобілі.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає та показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) основні конструктивні елементи автомобіля;</p> <p>розв'язує з допомогою вчителя прості типові навчальні ситуаційні</p>	<p>Формування наочно-образного та наочно-дійового мислення.</p> <p>Розвиток пам'яті (запам'ятовування та відтворення) на основі ознайомлення з правилами</p>

	<p>Основні види ДТП з легковим автомобілем (зіткнення, перевертання, падіння у воду).</p> <p><u>Способи захисту</u> від травмування в легковому автомобілі, якщо знаходишся на передньому, задньому сидіннях.</p> <p><u>Правила поведінки</u> під час пожежі в автомобілі. Дорожні знаки.</p> <p>Поведінка пасажера.</p> <p>Посадка і висадка з легкового автомобіля. Правила поведінки під час руху: не відволікати водія, не торкатися ручок дверей, не гратися гострими, ріжучими предметами, не висовувати у вікна руки, голову, не бавитися пасажами безпеки, їх замками. Користування захисними системами: паси безпеки, підголівники, надувні подушки. Регулювання захисних систем і правила користування ними.</p>	<p>задачі відповідно до правил поведінки пасажера легкового автомобіля;</p> <p>за допомогою наочного матеріалу (таблиці з дорожними знаками) частково самостійно або з допомогою вчителя пригадує та називає дорожні знаки, що вивчалися в 1-6 класах;</p> <p>з допомогою вчителя та/або за інструкцією виконує практичні дії, що пов'язані зі способами повідомлення відповідних служб у разі ДТП;</p> <p>*показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) та за інструкцією основні конструктивні елементи автомобіля;</p> <p>*має уявлення про способи захисту від травмування в легковому автомобілі.</p> <p>*відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>поведінки пасажера легкового автомобіля.</p> <p>Розвиток зв'язного мовлення, стійкості уваги.</p> <p>Формування потреби застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Формування здоров'язбережувальної поведінки шляхом закріплення навичок користування захисними системами легкового автомобіля.</p> <p>Формування та розвиток вмінь розповідати за планом, послідовно передаючи зміст почутого, прочитаного або побаченого.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.</p> <p>Виховання сумлінності та відповідальності за власну поведінку.</p>
--	--	--	--

	4 год.	<b>Розділ III. Довкілля</b>		
8		<p style="text-align: center;"><b>Захист життя та гідності людини</b></p> <p>Конституція України. Загальна декларація ООН «Про права людини». Державний захист від дискримінації (обмеження прав), рабства, катування, торгівлі людьми, в т.ч. дітьми. Особиста відповідальність за здоров'я.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>має уявлення про цінність життя людей та турботу держави про життя дітей (підлітків); з допомогою вчителя наводить приклади порушення прав дитини (підлітка);</p> <p>*ознайомлений з поняттями людської гідності та цінності життя. *ознайомлений з особистою відповідальністю за здоров'я.</p>	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p> <p>Розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного життя та здоров'я.</p> <p>Розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків.</p> <p>Формування активності та навичок соціальної взаємодії під час спілкування.</p> <p>Виховання відповідальності.</p>



9		<p><b>Забруднення навколишнього середовища</b></p> <p>Фактори, що негативно впливають на здоров'я людини (забруднення повітря вихлопними газами, землі - маслами і паливом, шумове забруднення, смог). Способи захисту від надмірного шуму, брудного повітря. Шляхи поліпшення екологічного стану навколишнього середовища.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає з допомогою вчителя фактори, що негативно впливають на здоров'я людини; розповідає за запитаннями вчителя про особистий захист від надмірного шуму, брудного повітря.</p> <p>*ознайомлений з факторами, що негативно впливають на здоров'я людини; *повторює без достатнього осмислення оцінні судження інших щодо забруднення навколишнього середовища.</p>	<p>Формування усвідомленості сприймання та засвоєння наочно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток пізнавальних процесів шляхом формування потреби захищати себе від надмірного шуму, брудного повітря.</p> <p>Розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в роботі.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>
---	--	---	--	--

**Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- характеризує складові здоров'я;
- визначає рівень свого фізичного розвитку;
- пояснює значення збалансованого харчування для життя і здоров'я людини;
- дотримується режимних моментів та настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;
- наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я;

- уміє за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів;
- уміє визначати риси свого характеру та різні вияви настрою;
- дотримується правил спілкування з дорослими та доброзичливого спілкування з однолітками;
- має уявлення про відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин;
- знає можливі небезпеки під час пожежі та витоку газу;
- знає правила поведінки пасажира легкового автомобіля;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає про особистий захист від надмірного шуму, брудного повітря;
- моделює відповідні життєві ситуації за опорною схемою;
- застосовує набуті корисні звички, правила розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

**\*Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- має уявлення про елементарні поняття здоров'я, хвороби, безпеки, небезпеки;
- здатен назвати окремі поняття, що стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час змодельованих (ігрових) практичних та звичайних життєвих ситуацій;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку під час пожежі та витоку газу;
- проявляє зацікавленість до змісту бесід та ігрових завдань, що пов'язані зі збереженням здоров'я та безпечною поведінкою;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу стосовно забруднення навколишнього середовища;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я, виконувати доступні гігієнічні процедури, фізичні вправи та вправи на релаксацію;
- здатен повторити оцінні судження інших без достатнього осмислення;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки пасажира легкового автомобіля;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

*Програму підготувала старший науковий співробітник  
Інституту спеціальної педагогіки НАПН України  
Ірина Гладченко*