\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_найменування загальноосвітнього навчального закладу

**ПОГОДЖЕНО: ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Заступник директора з НВР ДИРЕКТОР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПІБ ПІБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 підпис підпис

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ р. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

**Календарно-тематичне планування**

**з основ здоров’я**

**у \_\_\_\_\_\_\_ класі**

**на 20\_\_\_ /20\_\_\_ н. р.**

**Учителя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Розглянуто на засіданні МО (кафедри) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_р.

Голова МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 ПІБ

Складено до підручника: **Гнатюк О.В.** Основи здоров’я : підруч. для 4-го кл. – Київ : Генеза, 2015..

# Орієнтовне календарно-тематичне планування уроків

# з «Основ здоров’я» у 4 класі

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пор.** | **Тема і зміст уроку** | **Дата** | **Примітка** |
| **1** | **2** | **3** |  |
| **І. ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ (3 год)** |  |
| 1 | **Цінність і неповторність життя і здоров’я людини**Зміст предмета «Основи здоров’я». Знайомство з підручником і зошитом з «Основ здоров’я».Що таке цінності. Цінність і неповторність людського життя і здоров’я. |  |  |
| 2 | **Про безпеку життєдіяльності. Безпечні і небезпечні ситуації**Що таке безпека, небезпека і безпека життєдіяльності людини. Правила безпечної поведінки. Безпечні і небезпечні ситуації.*Практична робота.*Як діяти в небезпечних ситуаціях. |  |  |
| 3 | **Складові здоров’я. Чинники здоров’я**Складові здоров’я – фізична, психічна, соціальна і духовна, їх взаємозв’язок.Чинники впливу на здоров’я людини.*Практична робота.*Вимірювання зросту й маси тіла. |  |  |
| **ІІ. ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я (7 год)** |  |
| 4 | **Харчування і здоров’я**Склад продуктів харчування. Білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.Вода, її значення для життя і здоров’я людини. Питний режим. |  |  |
| 5 | **Про рух і загартовування**Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування: поступовість, систематичність, дозованість, комплексність.Умови проведення процедур загартовування.*Практична робота.*Проведення змагання «Тато, мама, я – спортивна сім’я». |  |  |
| 6 | **Щоб очі добре бачили, а вуха чули. Бережи органи чуття!**Значення органів чуття людини. Профілактика порушень зору і слуху у школярів. Як дбати про органи чуття.*Практична робота.*Комплекс вправ для очей. |  |  |
| 7 | **Про поставу. Плоскостопість**Що таке постава, її значення для здоров’я людини. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у школярів.Плоскостопість.*Практична робота.*Вправи для запобігання плоскостопості. |  |  |
| 8 | **Щоб мати здорові зуби... Гігієна порожнини рота**Групи зубів та їх функції.Правила гігієни порожнини рота.Прикус. Вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус.*Практична робота.*Гігієнічний догляд за порожниною рота. |  |  |
| 9 | **Яким повітрям ми дихаємо. Стеж за чистотою в оселі**Джерела та чинники забруднення атмосферного повітря і повітря приміщень. Значення чистого повітря для здоров’я людини. Для чого потрібно регулярно провітрювати приміщення. Гігієна оселі. Мікроклімат приміщення.*Практична робота.*Складання пам’ятки «Як підтримувати чисте повітря оселі». |  |  |
| 10 | **Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися****Як організувати самонавчання і взаємонавчання.**Як готувати домашні завдання і самостійно вчитися.*Практична робота.*Обговорення та інсценізація запропонованих ситуацій. Джерела допомоги при самостійному навчанні (батьки, родичі, учителі, однокласники). |  |  |
| **ІІІ. СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ’Я (16 год)** |  |
| 11 | **Традиції збереження здоров’я в родині**Що таке традиції. Родинні традиції, що сприяють збереженню здоров’я.*Практична робота.*Проведення свята «Традиції збереження здоров’я в родині». |  |  |
| 12 | **Про знайомство і дружбу. Дружні стосунки**Що таке етикет. Правила знайомства. Дружба і здоров’я. Побудова дружніх стосунків.*Практична робота.*Інсценізація «Будьмо знайомі!». |  |  |
| 13 | **Умій сказати «Ні!»**Ознайомлення з різними ситуаціями і варіантами відмови. Протидія небажаним пропозиціям. Небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови.*Практична робота.*Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій. |  |  |
| 14 | **Руйнівники здоров’я**Небезпека куріння, вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин. Згубний вплив куріння, алкоголю, наркотиків, токсичних речовин на здоров’я дитячого організму.*Практичні роботи.*1) Моделювання ситуацій звернення «Телефоном Довіри».2) Проведення досліду про шкоду куріння. |  |  |
| 15 | **Користування телевізором, комп’ютером, мобільним телефоном**Вплив телевізорів, комп’ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров’я. Правила користування телевізором, комп’ютером, мобільним телефоном. |  |  |
| 16 | **Про рекламу**Реклама, її значення в житті людини. Вплив реклами на рішення і поведінку людини. |  |  |
| 17 | **Туберкульоз і СНІД – хвороби, що набули соціального значення**Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Туберкульоз. СНІД. Шляхи зараження туберкульозом і ВІЛ-інфекцією. Заходи з профілактики захворювань на туберкульоз і СНІД. |  |  |
| 18 | **Охорона здоров’я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами**Охорона здоров’я дітей, медичні й оздоровчі заклади.Гуманне ставлення до людей з особливими потребами. Способи надання допомоги людям з особливими потребами.*Практична робота.*Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами. |  |  |
| 19 | **Дії при пожежі**Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: Пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо. Як викликати пожежників. План евакуації. |  |  |
| 20 | **Поведінка під час масових шкільних заходів. Як поводитися в натовпі**Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів. Безпечна поведінка у натовпі під час масових заходів. Що таке паніка. Чим небезпечна паніка. |  |  |
| 21 | **Правила безпечної поведінки на вулиці. Як знайти вихід з непередбачених ситуацій**Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи. Плани дій щодо виходу з небезпечних ситуацій. Правила безпечної поведінки на вулиці. Як поводитися з незнайомцями. Визначення небезпечних місць у мікрорайоні, населеному пункті, у якому проживаєте. |  |  |
| 22 | **Безпека руху пішоходів**Вивчення Правил дорожнього руху. Безпека руху пішоходів. Ознайомлення з правилами для пішоходів. Перехід дороги. Безпечна поведінка на вулицях і дорогах. |  |  |
| 23 | **Сигнали регулювання дорожнього руху**Сигнали регулювання дорожнього руху. Світлофори та їх призначення. Що означають сигнали регулювальника. |  |  |
| 24 | **Види перехресть. Рух майданами**Що таке перехрестя. Правила дорожнього руху на перехресті. Види перехресть. Регульоване і нерегульоване перехрестя. Правила переходу на регульованому і нерегульованому перехресті.Рух майданами. |  |  |
| 25 | **Дорожньо-транспортні пригоди**Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Причини ДТП. Правила поведінки пішохода, причетного до ДТП. |  |  |
| 26 | **Дорожні знаки**Дорожні знаки. Значення дорожніх знаків для пішоходів і водіїв. Групи дорожніх знаків – попереджувальні, знаки пріоритету, заборонні, наказові, інформаційно-вказівні, знаки сервісу. Таблички до дорожніх знаків. Ознайомлення з дорожніми знаками і табличками до них: 6.1–6.4, 6.8–6.15, 7.1.4. |  |  |
| **ІV. ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ’Я (8 год)** |  |
| 27 | **Самооцінка і поведінка людини**Що таке самооцінка. Види самооцінки – адекватна, завищена, занижена. Самооцінка і поведінка людини.Як підвищити самооцінку. |  |  |
| 28 | **Упевненість і самовпевненість**Упевненість і самовпевненість, різниця між ними. Ознаки впевненої і невпевненої поведінки людини. |  |  |
| 29 | **Хочу, можу, треба. Воля**Бажання, можливості, обов’язки. Воля і здоров’я людини. Вольові якості людини. Відмінність між «хочу», «можу» і «треба». |  |  |
| 30 | **Як досягти мети**Вибір і досягнення мети. План дій щодо досягнення мети.*Практична робота.*Виконання проекту «Моя мета». |  |  |
| 31 | **Повага і самоповага**Що таке повага і самоповага. Виявлення поваги до інших людей. Приклади справ, гідних поваги. |  |  |
| 32 | **Звички і здоров’я**Що таке звички. Корисні і шкідливі звички. Вплив звичок на здоров’я людини. Формування звичок.*Практична робота.*Проект «Моя мета» щодо формування корисної звички. |  |  |
| 33 | **Розвиток творчих здібностей**Творчі здібності. Як виявити творчі здібності. Розвиток творчих здібностей. |  |  |
| 34 | **Підсумковий урок. Здоров’я – всьому голова!**Узагальнення знань з основ здоров’я за рік.Правила безпечного відпочинку влітку.*Практична робота.*Виконання проекту «Здоров’я – всьому голова!». |  |  |