\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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!». |  |  |