

МАТРИЦЯ ЗМІСТУ ПРОГРАМИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я» ДЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Розділ 1. Здоров'я людини (Базові поняття про здоров'я, безпеку і розвиток)				
<p>Безпека, здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності</p>	<p>Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. <u>Практична робота.</u> Знайомство зі школою.</p> <hr/> <p>Здоров'я та його ознаки. Порухення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика</p>	<p>Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань. <i>(акцент на особисту відповідальність)</i></p> <hr/> <p>Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій</p>	<p>Чинники, що впливають на здоров'я. <i>(акцент на впливи)</i></p> <hr/> <p>Здоровий спосіб життя. Корисні і шкідливі звички. <u>Практична робота.</u> Складання правил здорового способу життя.</p>	<p>Цінність і неповторність життя людини. Безпека життєдіяльності. <i>(акцент на безпеку)</i> <u>Практична робота</u> Як діяти в небезпечній ситуації.</p> <p>Цілісність здоров'я. Складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна і духовна. Чинники здоров'я. <i>(акцент на цілісність і впливи)</i></p>
<p>Розвиток дитини (фізичний, психічний, соціальний)</p>	<p>Ріст і розвиток людини. <u>Практична робота</u> Вимірювання зросту (за допомогою дорослих). Фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба)</p>	<p>Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів. <u>Практична робота</u> Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих).</p>	<p>Показники здоров'я і розвитку. <u>Практична робота.</u> Вимірювання пульсу (з допомогою дорослих).</p>	<p>Показники розвитку дитини <u>Практична робота</u> Визначення рівня фізичного розвитку</p>
Розділ 1 Всього годин	3	3	3	3

Розділ і тематичні лінії	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
Розділ 2. Фізична складова здоров'я (чинники впливу на фізичне благополуччя і складові його формування)				
Особиста гігієна	Правила особистої гігієни. Догляд за руками. <u>Практична робота.</u> Як правильно мити руки	Ранкові і вечірні гігієнічні процедури. <u>Практична робота.</u> Як правильно доглядати за порожниною рота (за допомогою дорослих).	Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям.	Гігієна порожнини рота <i>(акцент на догляд за зубами)</i> <u>Практична робота</u> Гігієнічний догляд за порожниною рота.
Рухова активність і загартування	Фізичні вправи і загартовування. <i>(акцент на приклади фізичних вправ)</i>	Фізичні вправи і здоров'я. <i>(акцент на види рухової активності)</i> Правила і процедури загартовування. <u>Практичні роботи.</u> Гра: «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою).	Активний відпочинок. Безпека при заняттях спорту. <i>(акцент на безпеку занять спортом)</i>	Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування. <i>(акцент на вправи для розвитку сили, спритності, витривалості)</i>
Рациональне харчування	Харчування. Овочі, фрукти, молоко, їх значення для росту та розвитку <i>(акцент на корисні продукти та напої)</i>	Культура харчування. Правила поведінки за столом. Вітаміни, їх значення для здоров'я. <u>Практичні роботи.</u> Вибір корисних для здоров'я продуктів (за допомогою дорослих). <i>(акцент на режим і культуру харчування)</i>	Вітаміни і мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив смажених страв. <u>Практична робота</u> Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням Харчові отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях. <i>(акцент на профілактику харчових отруєнь)</i>	Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини. <i>(акцент на збалансованість харчування)</i>

<p>Режим праці і відпочинку. Профілактика «шкільних захворювань»</p>	<p>Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. <u>Практична робота.</u> Вправи для формування правильної постави і стопи</p> <hr/> <p>Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. <u>Практична робота.</u> Складання розпорядку дня (за допомогою дорослих). <u>Практична робота</u> Як скласти портфель.</p> <hr/> <p>Активний і пасивний відпочинок. <i>(акцент на активний відпочинок і сон)</i></p>	<p>Розпорядок дня школяра. Порядок і дисципліна. <u>Практична робота.</u> Складання розпорядку робочого дня (за допомогою дорослих).</p> <hr/> <p>Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. <u>Практичні роботи.</u> Планування вихідного дня (за допомогою дорослих). <i>(акцент на профілактику втоми і перевтоми)</i></p>	<p>Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави і зору. <u>Практична робота</u> Вправи для підвищення працездатності.</p> <hr/> <p>Корисні і шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються повітряно-крапельним шляхом. <u>Практична робота</u> Моделювання поведінки під час епідемії грипу.</p>	<p>Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. <u>Практична робота</u> Вправи для профілактики плоскостопості</p> <hr/> <p>Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. Організація самонавчання і взаємонавчання. <u>Практична робота</u> Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі». * Джерела допомоги при самонавчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники). <i>(акцент на уміння створити умови і планування часу)</i></p>
<p>Розділ 2 Всього годин</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>7</p>	<p>6</p>

<p>Розділ 3. Соціальна складова здоров'я</p>				
<p>Підрозділ 3.1. Соціальне благополуччя (чинники впливу на соціального благополуччя і складові його формування)</p>				
<p>Соціальне середовище і здоров'я</p>	<p>Піклування про здоров'я в сім'ї.</p>	<p>Права дитини. Обов'язки дитини вдома і в школі.</p> <hr/>	<p>Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. <u>Практична робота</u> Обговорення української народної казки: «Ріпка» і байки Л. Глібова: «Лебідь, Щука і Рак».</p> <p>Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. <u>Практична робота</u> Обговорення літературних джерел про толерантність</p>	<p>Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я.</p> <hr/> <p>Охорона здоров'я дітей. Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами</p>

<p>Ефективне спілкування і соціальна взаємодія</p>	<p>Дівчатка і хлопчики. Уміння товарищувати.</p> <p><u>Практична робота</u> Розігрування діалогів знайомства. Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.</p>	<p>Спілкування. Умови взаєморозуміння.</p> <p><u>Практична робота</u> Моделювання ситуацій невербального спілкування.</p>	<p>Ефективне спілкування. Уміння слухати.</p> <p><u>Практична робота</u> Як попросити про послугу чи допомогу.</p>	
<p>Здорові стосунки (співпереживання, культура взаємин між статями, робота в команді, мирне розв'язання конфліктів)</p>			<p>Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини.</p> <p><u>Практична робота</u> Як зробити приємність іншому (за допомогою дорослих).</p> <hr/> <p>Попередження і розв'язання конфліктів.</p> <p><u>Практична робота</u> Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками.</p>	<p>Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я.</p> <p><u>Практична робота</u> Рольова гра «Будьмо знайомі!». <i>(акцент на важливі принципи розбудови здорових стосунків)</i></p> <hr/> <p>Розбудова дружніх стосунків.</p>
<p>Протидія соціальному тиску, насильству і дискримінації</p>			<p>Профілактика вживання тютюну і алкоголю</p> <p><u>Практична робота</u> Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції.</p>	<p>Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям.</p> <p><u>Практична робота</u> Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій.</p> <hr/> <p>Небезпека куріння, вживання алкоголю. Вплив реклами на рішення і поведінку людей.</p> <p><u>Практична робота</u> Проведення досліду про шкodu куріння. * Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри.</p>

<p>Профілактика соціально небезпечних захворювань і шкідливих звичок (соціальний і психологічний аспекти)</p>	<p><i>Профілактика шкідливих звичок</i> <i>Психологічні аспекти розкриваються у підрозділі (тематичній лінії):</i> <i>Інтелектуальне благополуччя, прийняття рішень</i></p>	<p><i>Профілактика шкідливих звичок</i> <i>Психологічні аспекти розкриваються у підрозділі: Інтелектуальне благополуччя, аналіз ситуацій</i></p>	<p>Вплив комп'ютерних ігор на здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності.</p> <p><i>Профілактика шкідливих звичок</i> <i>Соціальні аспекти розкриваються у підрозділі: Соціальне благополуччя, протидія соціальному тиску</i></p>	<p>Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я.</p> <p>Інфекційні хвороби, що набули соціального значення.</p> <p><i>Профілактика шкідливих звичок</i> <i>Соціальні аспекти розкриваються у тематичній лінії: Соціальне благополуччя, протидія соціальному тиску, а психологічні - у підрозділі: Інтелектуальне благополуччя, аналіз ситуацій</i></p>
---	---	---	---	---

Підрозділ 3.2. Безпечне довкілля (чинники ризику у довкіллі для життя і здоров'я, правила безпечної поведінки і надання допомоги)

<p>Небезпечні місця і ситуації</p>	<p>Безпечні місця для ігор і розваг.</p>	<p>Безпечні і небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби) <u>Практична робота</u> Створення списку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (з допомогою дорослих).</p>		<p>Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи.</p> <p><i>(акцент на уникання небезпечних ситуацій)</i></p>
<p>Безпека у школі</p>	<p>Місця підвищеної уваги у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи додому. <u>Практичні роботи.</u> Визначення безпечних та небезпечних місць на шкільному подвір'ї.</p>	<p>Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації. <u>Практична робота</u> Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації.</p>		<p>Безпека школяра. Правила поведінки учня під час шкільних масових заходів</p>

Побутова безпека	Дитина вдома. Побутові небезпеки.	<p>Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. <u>Практична робота</u> Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном.</p>	<p>Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. <hr/> Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій при витоку газу. <u>Практична робота</u> Ситуаційна гра «Як діяти при витоку газу». Рольова гра "Викликаємо служби 101, 102, 103, 104".</p>	<p>Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо.</p>
Дорожня безпека	Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом.	<p>Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху. Дорожня розмітка. <u>Практична робота</u> Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті.</p>	<p>Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості. Поведінка біля залізничної колії. <u>Практична робота</u> Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43). Безпека велосипедиста.</p>	<p>Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху. <hr/> Види перехресть. Рух майданами. <hr/> Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). <hr/> Безпека руху в місцях ремонту дороги. Групи дорожніх знаків (6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4)</p>
Пожежна безпека			<p>Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами. <u>Практична робота</u> Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина».</p>	
Соціальна безпека			<p>Безпека у населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі.</p>	

Безпека на природі, екологічна безпека	Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). <u>Практична робота</u> Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу	Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків. <hr/> Безпека у спілкуванні з з дикими і бездомними тваринами.	Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природу. Поведінка в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу)	
Надзвичайні і екстремальні ситуації. Надання допомоги	Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <u>Практичні роботи</u> Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.	Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах. <u>Практична робота</u> Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах (за допомогою дорослих).		
Розділ 3 Всього годин	13	13	17	18

Розділ 4. . Психічна і духовна складові здоров'я (чинники впливу на психічне благополуччя і складові його формування)				
Позитивна ідентичність і успішна діяльність (розвиток самооцінки, гідна поведінка, прагнення до самоудосконалення)	Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.	Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я. <u>Практична робота</u> Презентація: «Мое захоплення»	Риси характеру і здоров'я. <u>Практична робота</u> Визначення позитивних рис характеру казкових героїв. <hr/> Самооцінка характеру <u>Практичні роботи.</u> Визначення рис власного характеру.	Самооцінка і поведінка людини. Упевненість і самовпевненість. <hr/> Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. <u>Практична робота</u> Проект: «Моя мета»

Емоційне благополуччя (самоконтроль, керування стресами мотивації успіху і гартування волі)	Емоції та настрої людини. Як покращити настрої. <u>Практична робота.</u> Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої». Ігри, що сприяють гарному настрою		Профілактика емоційного перенапруження. Способи релаксації. <u>Практична робота.</u> Створення колажу: «Що радує мене»	Бажання, можливості, обов'язки. Воля людини.
Інтелектуальне благополуччя (вміння вчитись, аналіз проблем і прийняття рішень, критичне і творче мислення)	Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я. <u>Практична робота</u> Перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших	Вибір друзів. Друзі за інтересами. <u>Практична робота</u> Створення плакату: «Захоплення нашого класу». Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини. Вплив алкоголю на здоров'я людини.	Розвиток пам'яті та уваги <u>Практична робота</u> Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті і концентрації уваги Творчі здібності людини. Розвиток фантазії та уяви. <u>Практична робота.</u> Створення проекту «Здоровим бути модно!» (казки, малюнку, плакату, виступу тощо).	Звички і здоров'я. Формування звичок. <u>Практична робота</u> Виконання проекту формування корисної звички Розвиток творчих здібностей.
Духовне благополуччя (загальнолюдські цінності, моральність, вищі потреби)	Народні традиції, родинні свята і здоров'я. <u>Практична робота.</u> Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».	Людяність і співчуття. Як надати підтримку і допомогу.		Заохочення однолітків до здорового способу життя. <u>Практична робота</u> Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).
Розділ 4 Всього годин	8	7	5	5
Усього за програмою	32	32	32	32
Резервні	3	3	3	3
Експерсії за рахунок резервних годин	Експерсія «Прогулянка на природу»	Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених пропаганді здорового способу життя та профілактиці шкідливих звичок	Підготовка і проведення акції: «За здоровий спосіб життя»	Підготовка і проведення вистави, творчого конкурсу, присвяченого пропаганді здорового способу життя
Загалом	35	35	35	35