# Орієнтовне календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» 5 клас (17 годин) (<http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD)>

**Автори підручника**: Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л.

**І семестр**

***9 годин***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **№ /в темі** | **Зміст уроку** | **Очікувані результати навчання** | **Види навчальної діяльності** | **§** | **Дата** |
| **ВСТУП. БАЗОВІ ПОНЯТТЯ,** *3 години* | | | | | | |
| 1. | 1. | **Здоров’я і здоровий спосіб життя.**  Сучасне уявлення про здоров’я. Вплив способу життя на здоров’я. Ознаки погіршеного самопочуття. Алгоритм дій у разі погіршення самопочуття. Джерела інформації про здоров’я | - Пояснює наслідки недотримання здорового способу життя.  - Знаходить інформацію щодо здоров’я, безпеки та добробуту в різних джерелах і перевіряє її достовірність.  - Оцінює надійність різних джерел інформації (засоби масової інформації, реклама, соціальні мережі тощо).  - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях | Дослідження складових здорового способу життя.  Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття.  *Домашнє опрацювання.*  Вимірювання температури тіла*.*  Дослідження різних джерел інформації про здоров’я та оцінювання їх надійності. | **§**1 |  |
| 2. | 2. | **Принципи безпечної життєдіяльності.**  Безпека і небезпека. Небезпечні  ситуації. Порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію. Взаємодія з аварійними та рятувальними службами | - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях.  - Здатний викликати необхідні рятувальні служби, повідомляючи відповідно до ситуації необхідну інформацію.  - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров’я | Дослідження прикладів небезпечних ситуацій.  Відпрацювання алгоритму дій під час потрапляння у небезпечну ситуацію.  *Домашнє опрацювання.*  Дослідження телефонних місцевих екстрених та аварійних служб.  Створення повідомлень про виклик рятувальників. | **§**2 |  |
| 3. | 3. | **Добробут.**  Поняття і складники добробуту: уміння вчитися, підприємливість, фінансова грамотність, доброчинність, співпраця. Успішне майбутнє.  Потреби, бажання, інтереси, цілі.  Довгострокові й короткострокові цілі.  Життєві навички для здоров’я, безпеки і добробуту | - Визначає свої потреби, бажання, інтереси й цілі.  - Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті.  - Доводить, що здоров’я, безпека й добробут є підґрунтям успішного майбутнього | Дослідження складових добробуту.  Вправа на групову взаємодію.  Мозковий штурм: «Наші правила».  *Домашнє опрацювання.*  Дослідження піраміди потреб Маслоу.  Хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво.  Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети. | **§**3 |  |
| **РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ***, 2 години* | | | | | | |
| 4. | 1. | **Правила для пішохода**.  Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка.  Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги  **Безпека на зупинках громадського транспорту.**  Дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту.  Небезпеки переходу дороги на зупинці.  Правила безпечної поведінки на зупинках. Посадка і висадка пасажирів.  Перехід дороги з трамвайними коліями | - Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі.  - Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях  - Обґрунтовує необхідність власної відповідальності за поведінку в побуті та в громадських місцях.  - Визначає потенційні небезпеки навколишнього середовища для здоров’я й безпеки людини (дорожній рух, забруднення, хімічні речовини, ультрафіолетове випромінювання тощо) | Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості.  Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги  Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту.  *Домашнє опрацювання.*  Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці.  Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів). | **§**4-5 |  |
|  |
| 5. | 2. | **Безпека у громадському транспорті.**  Салон громадського транспорту.  Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї.  Поїздки у переповненому транспорті.  Безпека у метрополітені  **Засоби безпеки у транспорті.**  Засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті.  Поведінка пасажира при ДТП.  Безпечні положення при аварії в громадському транспорті.  Дії при пожежі в салоні транспорту | - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб.  - Звертається до фахівців у небезпечних ситуаціях, наслідкам яких не може зарадити власними силами  - Моделює послідовність дій у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, соціального і побутового походження.  - Аналізує негативний вплив недотримання правил/інструкцій безпечної поведінки на збереження життя і здоров’я | Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту.  Складання пам’ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).  Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні.  *Домашнє опрацювання.*  Дослідження безпечних місць салону транспорту.  Аналіз правил поведінки у вестибюлі та на ескалаторі метрополітену.  Моделювання безпечної та етичної поведінки на ескалаторі, на платформі і у вагоні метро.  Знайомство з засобами безпеки у транспорті.  Моделювання поведінки пасажира при аварії в транспорті. | **§**6-7 |  |
|  |
| **РОЗДІЛ 2. Уміння вчитися***, 2 години* | | | | | | |
| 6. | 1. | **Адаптуємося до основної школи.**  Адаптація до основної школи.  Значення навчання для успішного майбутнього. Вроджені здібності і схильності. Користь шкільних предметів. Як створити й підтримувати інтерес до навчання.  **Керуємо часом.**  Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування. | - Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.  - Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час. | Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи.  З’ясування очікувань від навчання.  Створення розпорядку робочого і вихідного дня.  *Домашнє опрацювання.*  Тест «Мислитель чи митець».  Самооцінювання здібностей і схильностей.  Розпізнавання «крадіїв часу».  Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних). | §8-9 |  |
|  |
| 7. | 2. | **Учимося самостійно.**  Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.  **Учимося вчитися.**  Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам’ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ. | - Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.  - Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров’я.  - Визначає ефективні способи засвоєння навчальної інформації.  Аналізує власний навчальний поступ, вказуючи на причини успіхів та невдач  - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.  - Розуміє перспективність своєї діяльності для успішного майбутнього .  - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.  - Самостійно створює та реалізовує короткострокові плани щодо досягнення успіху, зокрема в навчанні, спорті, побуті. | Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.  Самооцінювання навчального поступу.  *Домашнє опрацювання.*  Перегляд мультфільму «Учись учитися» (*на домашнє опрацювання*)  Аналіз тверджень про виконання домашнього завдання.  Дослідження можливостей для самонавчання.  Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації.  Відпрацювання прийомів ефективного запам’ятовування. | §10-11 |  |
|  |  |  |
| **РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ’Я,** *2 години* | | | | | | |
| 8. | 1. | **Рухова активність.**  Види рухової активності. Переваги активного способу життя. Яку спортивну секцію обрати. Попередження спортивних травм. Допінги та здоров’я. Порушення принципів чесного змагання внаслідок вживання допінгів.  **Корисний відпочинок.**  Стрес і здоров’я. Активний і пасивний відпочинок. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Наслідки недосипання для здоров’я і навчання. Вплив медіа на здоров’я. | - Виявляє зацікавлення до тривалої систематичної діяльності (хобі, спорт, мистецтво, навчання тощо) й наполегливість у досягненні мети.  - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби.  - Моделює ситуацію надання першої долікарської допомоги в разі травматизму чи поганого самопочуття.  - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров’ю й здоров’ю інших осіб | Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги при спортивних травмах.  Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок».  Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну.  *Домашнє опрацювання.*  Дослідження наслідків малорухливого способу життя.  Виконання вправ «7 днів руху».  Порівняння різних видів спорту.  Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення.  Дослідження впливу медіа на здоров’я. | §12-13 |  |
|  |
| 9. | 2. | **Профілактика «шкільних» хвороб**  Постава і здоров’я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака.  **Профілактика інфекційних захворювань**. Симптоми інфекційних захворювань. Шляхи зараження і способи захисту від респіраторних інфекцій (ОРВІ, грип, ковід-19, туберкульоз).  Інфекції, що передаються через кров. ВІЛ-інфекція і СНІД. Як ВІЛ НЕ передається. | - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.  - Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров’я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань. | Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.  Створення пам’ятки «Карантин».  Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій.  *Домашнє опрацювання.*  Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м’язової та емоційної напруги.  Обговорення дій, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров.  Створення пам’ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування». | §14-15 |  |
|  |