# Орієнтовне календарно-тематичне планування інтегрованого курсу «Здоров’я, безпека та добробут» 5 клас (35 годин) ([http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt\_ZBD)](http://autta.org.ua/ua/resources/Komplekt_ZBD%29)

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

**І семестр**

***16 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. Небезпечніситуації. 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».Створення мапи мрій і цілей, плану досягнення мети.*Домашнє опрацювання.*Дослідження піраміди потреб Маслоу.Хто такі соціальні підприємці, що таке соціальне підприємництво. | **§**3 |  |
| **РОЗДІЛ 1. БЕЗПЕКА НА ДОРОГАХ***, 4години* |
| 4. | 1. | **Правила для пішохода**.Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка.Перехід багатосмугової дороги. Засоби безпеки пішохода. Зважені рішення щодо переходу дороги | - Демонструє модель безпечної поведінки згідно інструкцій і правил у соціальному і природному довкіллі.- Діє за алгоритмом відповідно до інструкцій у небезпечних ситуаціях | Відпрацювання умінь аналізувати дорожні ситуації, у тому числі в умовах обмеженої видимості та оглядовості.Тренінг прийняття зважених рішень щодо переходу дороги*Домашнє опрацювання.*Виготовлення світловідбивних елементів (флікерів).  | **§**4 |  |
| 5. | 2 | **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 | - 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) | Аналіз небезпек переходу дороги на зупинці. Моделювання алгоритму безпечної поведінки на зупинці громадського транспорту.  | **§**5 |  |
| 6. | 3. | **Безпека у громадському транспорті.**Салон громадського транспорту.Правила поведінки пасажирів у автобусі, тролейбусі, трамваї.Поїздки у переповненому транспорті.Безпека у метрополітені | - 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 | Дослідження переваг і недоліків різних видів громадського транспорту.Складання пам’ятки безпечної та етичної поведінки у громадському транспорті (за потреби, у шкільному автобусі).*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. | **§**6 |  |
| 7. | 4. | **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 | - 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 | Знайомство з засобами безпекиу транспорті.Моделювання поведінки пасажира при аварії в транспорті.Моделювання алгоритму дій під час пожежі у салоні. | **§**7 |  |
| **РОЗДІЛ 2. Уміння вчитися***, 4 години* |
| 8. | 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.  | - Визначає, ідентифікує та обговорює фізичні, психічні (в т.ч. емоційні) й соціальні зміни, які відбуваються під час переходу в основну школу.  | Дослідження змін, які відбулися при переході до основної школи. З’ясування очікувань від навчання. Самооцінювання здібностей і схильностей.  | §8 |  |
| 9. | 2. | **Керуємо часом.** Час – обмежений ресурс. Як запобігти марнуванню часу. Розпорядок дня школяра. Розставляємо пріоритети. Засоби для щоденного і тижневого планування.  | - Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час.  | Розпізнавання «крадіїв часу». Створення розпорядку робочого і вихідного дня. Огляд засобів для щоденного і тижневого планування (у тому числі й електронних).  | §9 |  |
| 10. | 3. | **Учимося самостійно.** Освітній простір школяра. Чинники, які допомагають і заважають навчанню. Способи перепочинку під час занять. Допоміжні засоби для навчання, включно з цифровими пристроями.  | - Організовує власний освітній простір, раціонально розподіляє час. - Використовує допоміжні засоби для навчання, зокрема цифрові пристрої, без шкоди для здоров’я.  | Облаштування свого освітнього простору. Моделювання вправ і прийомів для відпочинку під час занять.*Домашнє опрацювання.*Перегляд мультфільму «Учись учитися» (*на домашнє опрацювання*)Аналіз тверджень про виконання домашнього завдання.Дослідження можливостей для самонавчання. | §10 |  |
| 11. | 4. | **Учимося вчитися.**Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам’ятовування. Підготовка до контрольної. Навчальний поступ.  | - 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.  | Дослідження домінантних каналів сприйняття інформації. Відпрацювання прийомів ефективного запам’ятовування. Самооцінювання навчального поступу.  | §11 |  |
| **РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ’Я,** *4 години* |
| 12. | 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.  | - 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.  | Порівняння різних видів спорту. Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги при спортивних травмах. *Домашнє опрацювання.*Дослідження наслідків малорухливого способу життя.Виконання вправ «7 днів руху». Яку спортивну секцію обрати.Обговорення принципів чесного змагання та наслідків їх порушення.  | §12 |  |
| 13. | 2. |  **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.  | - Визначає форми поведінки, які приносять задоволення без нанесення шкоди власному здоров’ю й здоров’ю інших осіб | Робота в групах: «Активний і пасивний відпочинок». Обговорення наслідків недосипання та умов здорового сну. Дослідження впливу медіа на здоров’я. | §13 |  |
| 14. | 3. |  **Профілактика «шкільних» хвороб**Постава і здоров’я. Вправи для профілактики порушень постави, збереження гостроти зору. Як обирати рюкзак. Безпечна маса рюкзака. | - Аналізує вибір свій та інших осіб з позиції користі й задоволення (радість) для здорового, безпечного життя.  | Виконання вправ для формування правильної постави, гімнастики для очей, руханок для зняття м’язової та емоційної напруги. Розрахунок максимально допустимої маси рюкзака.  | §14 |  |
| 15. | 4. | **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.  | - Досліджує та обговорює чинники, котрі впливають на стан здоров’я і розвиток організму, зокрема профілактичні заходи щодо інфекційних і неінфекційних захворювань.  | Створення пам’ятки «Карантин».Моделювання алгоритмів миття рук, носіння захисної маски, дотримання соціальної дистанції під час поширення респіраторних інфекцій. *Домашнє опрацювання.*Обговорення дій, які допоможуть запобігти зараженню інфекціями, що передаються через кров. Створення пам’ятки: «ВІЛ НЕ передається через спілкування». | §15 |  |
| **РОЗДІЛ 4. ПСИХІЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ’Я,** *3 години* |
| 16. | 1. | **Ми – особливі.** Повага до себе. Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага до інших людей. Гідність і толерантність. Попередження дискримінації людей за станом здоров’я та іншими ознаками.  | - Протидіє проявам тиску, агресії, маніпуляції й неповаги щодо себе та інших осіб. - Бере участь у груповій роботі, враховуючи індивідуальні особливості й потреби - Визначає відмінності між людьми як ціннісну ознаку індивідуальності . - Толерантно ставиться до поглядів, переконань, інтересів і потреб інших осіб, що не загрожують здоров’ю, безпеці й доброту. - Виявляє розуміння індивідуаль-них відмінностей (гендерних, расових, національних, фізичних).  | Вправи для розвитку самоповаги і толерантного ставлення до відмінностей між людьми. Моделювання протидії дискримінації у своєму середовищі. *Домашнє опрацювання.*Дослідження унікальності кожної людини. Обговорення байки Крилова «Лебідь, Щука і Рак». | §16 |  |