

Календарне планування з основ здоров'я

5 клас

(1 год. на тиждень, усього 35 годин, 4 години – резервний час)

Календарне планування складене за Програмою «Основи здоров'я. 5 клас» для загальноосвітніх навчальних закладів, затверджено Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 06.06.2012 року №664)

Підручник _____

Тема	Кількість годин за програмою	Кількість годин за планом
Розділ 1. Здоров'я людини	5	5+1
Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я	5	5+1
Розділ 3. Фізична складова здоров'я	5	5
Розділ 4. Соціальна складова здоров'я	16	16
Тема 1. Соціальне благополуччя	8	8
Право на здоров'я		
Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі	8	8+2

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів

Тема	Державні вимоги
Розділ 1. Здоров'я людини	Учні: <i>називають:</i> - принципи здорового способу життя і безпечної життєдіяльності; - порядок дій при потраплянні у небезпечну ситуацію; - номери телефонів рятувальних служб; - до кого звертатися в разі погіршення самопочуття; <i>наводять приклади</i> безпечних і небезпечних ситуацій; <i>пояснюють</i> вплив способу життя на здоров'я; <i>уміють:</i> - вимірювати температуру тіла; - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні у небезпечну ситуацію;

	<p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види громадського транспорту; - небезпеки, які можуть виникнути на зупинках громадського транспорту; - правила поведінки пасажирів громадського транспорту на зупинці, під час посадки в транспорт, руху і висадки; - небезпеки, які можуть загрожувати пасажиром у переповненому транспорті; - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті; - засоби безпеки пішохода; - мінімальну безпечну відстань до автомобілів; <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - види пішохідних переходів та дорожні знаки, якими їх позначають; - дорожню розмітку; - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту; - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою; - небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту; <p><i>уміють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - визначати кількість смуг на дорозі за допомогою дорожніх знаків, дорожньої розмітки та «на око»; - переходити багатосмугову дорогу, дорогу з обмеженою оглядовістю; - безпечно поводитися на зупинці громадського транспорту; - розшифровувати піктограми у метрополітені; - приймати безпечне положення при аварії в громадському транспорті; - правильно діяти при пожежі в салоні транспорту; <p><i>дотримуються</i> правил поведінки у громадському транспорті.</p>
<p>Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - етапи активного слухання; - ознаки вияву почуттів; <p><i>наводять приклади</i> способів перепочинку під час занять;</p> <p><i>розпізнають:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця; - чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання; <p><i>пояснюють:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - чому треба працювати над розвитком здібностей; - необхідність самодисципліни;

	<ul style="list-style-type: none"> - різницю між емоціями та почуттями; - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує; <p><i>аналізують</i> наслідки неорганізованості;</p> <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скласти режим робочого і вихідного дня; - визначати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття і пам'яті; - готуватися до контрольних робіт; - виявляти повагу до дорослих і однолітків; - протидіяти виявам неповаги у своєму середовищі.
<p>Розділ 3. Фізична складова здоров'я</p>	<p>Учні:</p> <p><i>називають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переваги занять фізичною культурою та спортом для розвитку і формування характеру; - засоби безпеки при заняттях спортом; - правила користування басейном; - способи допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід; <p><i>розпізнають</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору; - ознаки перевтоми; активний і пасивний відпочинок; <p><i>пояснюють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципи загартовування; - небезпеку ігор на льоду; <p><i>аналізують</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наслідки недосипання для здоров'я і навчання; - вплив телебачення і комп'ютерів на здоров'я; <p><i>уміють</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей; - розраховувати максимальну масу свого портфеля; - обирати засоби безпеки при катанні на роликівих ковзанах і роликівих дошках; - надавати допомогу і самопомогу при падінні та спортивних травмах; <p><i>дотримуються</i> правил перегляду телепередач, роботи за комп'ютером.</p>

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я
Тема 1. Соціальне благополуччя
Право на здоров'я

Учні:

називають умови ефективного спілкування;

наводять приклади:

- правил поведінки в школі;
- реалізації дітьми своїх прав; порушень прав дитини;
- обов'язків школярів у школі і вдома;
- поведінки, яка сприяє дружбі;
- ситуацій, коли не варто погоджуватися на пропозицію однолітків;

розпізнають:

- вербальні та невербальні способи спілкування;
- пасивну, агресивну й упевнену поведінку;
- вияви насилля в учнівському середовищі;
- безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ

Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі

Учні:

називають:

- можливі способи проникнення зловмисників у дім;
- чинники ризику під час перебування надворі без дорослих;
- умови виникнення горіння;
- причини виникнення побутових пожеж;
- місця підвищеної небезпеки надворі;
- види стихійних лих;
- ознаки безпечного пляжу, ситуації, коли варто утримуватися від купання, небезпеки, що загрожують плавцям;

наводять приклади: джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;

розпізнають небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні);

- небезпеку недотримання правил безпеки житла, розголошення особистих даних в Інтернеті;
- необхідність уникнення місць підвищеної небезпеки надворі, можливого утворення натовпу;
- до кого і як можна звернутися по допомогу в разі небезпечної ситуації з незнайомцями;

уміють:

- досліджувати з дорослими безпеку своєї оселі;
- повторно використовувати пластикові упаковки;
- відмовлятися від пропозицій гратися у небезпечних місцях, розпалювати багаття, псувати громадське майно;
- гасити невеликі пожежі, зокрема й спричинені електричним струмом;
- безпечно евакуюватися з оселі і приміщення школи;
- захищати органи дихання від отруйних газів;

- безпечно поводитися під час сильного вітру, грози, підтоплення;
 - виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів;
 - допомогти постраждалому при тепловому або сонячному ударі;
 - надавати першу допомогу потерпілим на воді;
- дотримуються правил безпеки удома й надворі, при користуванні Інтернетом, відпочинку на природі.*

***Календарне планування основ здоров'я за новим Державним стандартом
базової і повної загальної освіти у 5 класі 2013-2014 навчальному році***

№ з/п	№ уроку в темі	Зміст теми, уроку	Тип уроку	Мета уроку
Розділ 1. Здоров'я людини 5 годин				
1	1	Життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя.	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити учнів з поняттям «здоров'я» та його ознаками; продовжувати формувати в учнів активну мотивацію щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я.
2	2	Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності. Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. • Відпрацювання алгоритму дій при потрапленні у небезпечну ситуацію. 	Урок вивчення нового матеріалу	Розвивати уявлення учнів про безпечні та небезпечні принципи життєдіяльності. Формувати вміння запобігати хворобам та вміння проводити профілактичні заходи.
3	3	Безпека на дорозі Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги. <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання навичок аналізу дорожньої ситуації, у тому числі й в умовах обмеженої оглядовості. • Прийняття зважених рішень щодо переходу дороги. • Моделювання ситуації відмови від пропозицій перейти дорогу у небезпечному місці. 	Урок вивчення нового матеріалу і формування практичних навичок	Розширювати знання учнів з основних правил безпеки пішохода на дорозі; ознайомити з дорожньою розміткою, її значенням; вміння аналізувати дорожню ситуацію та приймати зважені рішення щодо переходу дороги.
4	4	Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажирів .	Урок формування	Познайомити учнів з правилами поведінки на зупинках; виховувати уважність,

		<ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. Розробка пам'ятки пасажирів громадського транспорту. 	практичних навичок	спостережливість, обережність, дисциплінованість.
5	5	<p>Правила користування громадським транспортом. Етика пасажирів. Поведінка пасажирів при ДТП.</p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. Розробка пам'ятки пасажирів громадського транспорту. Моделювання поведінки пасажирів при аварії в громадському транспорті. 	Урок формування практичних навичок	Повторити з учнями правила користування громадським транспортом; розробити пам'ятки пасажирів громадського транспорту та звернути увагу на дії при ДТП.
6	6	Узагальнюючий урок	Урок узагальнення, систематизації знань учнів, удосконалення практичних умінь і навичок	Повторити та узагальнити знання з теми «Здоров'я людини»

Розділ 2. Психічна і духовна складові здоров'я – 5 годин

7	1	<p>Уміння вчитися</p> <p>Рациональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. Облаштування робочого місця.</p>	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити учнів із вмінням правильно розподіляти свій час; правильно облаштовувати своє робоче місце.
8	2	<p>Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання. Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам'ятовування.</p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя. Відпрацювання навичок активного слухання. Визначення індивідуальних особливостей сприйняття. 	Урок вивчення нового матеріалу	Продовжити роботу над виробленням навичок дотримання розпорядку дня; познайомити учнів з умовами успішного навчання.
9	3	<p>Підготовка до контрольної роботи.</p> <ul style="list-style-type: none"> Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи. 	Урок узагальнення, систематизації знань учнів, удосконалення практичних умінь і навичок	Повторити та узагальнити знання з теми.

10	4	Контрольна робота	Урок контролю знань	Підсумковий контроль з теми.
11	5	Повага до себе та інших Унікальність людини. Розвиток самоповаги. Повага і толерантне ставлення до інших людей. Уміння працювати разом. Почуття і емоції. Вияви почуттів. Способи висловлювання почуттів. Співпереживання і співчуття. Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей. Відпрацювання навичок висловлювання почуттів.	Урок вивчення нового матеріалу	Вчити дітей розуміти індивідуальність людини не тільки як фізичної особи, а й як об'єкта соціального оточення; розвивати повагу до себе та інших людей.
Розділ 3. Фізична складова здоров'я – 5 годин				
12	1	Принципи і методи загартовування. Рухова активність.	Урок вивчення нового матеріалу і формування практичних навичок	Поглибити знання учнів про принципи та методи загартовування; продовжити формувати у школярів переконання що рух і здоров'я взаємопов'язані.
13	2	Профілактика порушень постави і гостроти зору. Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей.	Урок формування практичних навичок	Розвивати вміння учнів проводити профілактичні заходи щодо формування правильної постави та збереження зору. Виробляти вміння робити щоденну гімнастику для очей.
14	3	<ul style="list-style-type: none"> • Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду. • Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самопомоги при спортивних травмах. • Моделювання ситуацій надання допомоги і самопомоги тому, хто провалився під лід. 	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити дітей з небезпечними ситуаціями, які можуть виникнути під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом ; розвивати навички надання невідкладної допомоги та самопомоги при спортивних травмах.
15	4	<ul style="list-style-type: none"> • Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну. Розрахунок максимальної маси портфеля. 	Урок формування практичних навичок	Продовжити роботу над виробленням навичок правильного відпочинку школяра; навчити дітей самостійно визначати в себе ознаки втоми; дотримуватися вміння організувати свою працю і відпочинок.
16	5	Вплив телебачення і комп'ютера на здоров'я. . Розробка пам'ятки щодо перегляду телепередач,	Урок вивчення нового	Ознайомити учнів із шкідливим впливом телебачення і комп'ютера на здоров'я; розробити

		користування комп'ютером.	матеріалу і формування практичних навичок	пам'ятку щодо перегляду телепередач, користування комп'ютером
17	6	Узагальнюючий урок	Урок узагальнення, систематизації знань учнів, удосконалення практичних умінь і навичок	Повторити та узагальнити знання з теми.

Розділ 4. Соціальна складова здоров'я – 16 годин
Тема 1. Соціальне благополуччя – 8 годин

18	1	Право на здоров'я Права дитини. Обов'язки учня і громадянина. • Аналіз літературних джерел про права дитини.	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити учнів із правами та обов'язками дитини; навчитися користуватися літературними джерелами про права дитини
19	2	Спілкування і здоров'я. Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров'я. Переваги упевненої поведінки. • Відпрацювання навичок ефективного спілкування.	Урок вивчення нового матеріалу	Розвивати в учнів вміння спілкування та упевненої поведінки в собі.
20	3	Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини. Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих.	Урок вивчення нового матеріалу	Розвивати в учнів вміння спілкуватися з дорослими; відпрацювати навички упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих. упевненої поведінки в собі.
21	4	Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.	Урок вивчення нового матеріалу	Розвивати в учнів вміння спілкуватися з однолітками; вміти протидіяти виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.
22	5	Соціальна небезпека інфекційних захворювань. Поняття про туберкульоз і ВІЛ-інфекцію.	Урок вивчення нового матеріалу	Визначити основні небезпеки інфекційних захворювань та як запобігти їм.
23	6	Запобігання дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.	Урок вивчення	Розвивати в учнів толерантне ставлення до

			нового матеріалу	людей, які живуть з ВІЛ.
24	7	Підготовка до контрольної роботи.	Урок узагальнення, систематизації знань учнів, удосконалення практичних умінь і навичок	Повторити та систематизувати знання з теми «Соціальне благополуччя».
25	8	Контрольна робота	Урок контролю знань	Підсумковий контроль з теми.
Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі – 8 годин				
26	1	Пожежна безпека. Умови і причини виникнення пожеж. Принципи запобігання та гасіння пожеж. • Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи.	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити дітей з причинами виникнення пожеж та з елементарними правилами користування сірниками, електрообладнанням.
27	2	Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі. • Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів.	Урок вивчення нового матеріалу	Формувати навички гасіння невеликих пожеж, гасіння електроприладів; вміння захистити органи дихання під час пожежі; відпрацювати навички захисту органів дихання від отруйних газів.
28	3	Дитина в автономній ситуації Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників. • Обстеження безпеки своєї оселі*.	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити дітей з небезпечними ситуаціями, які можуть виникнути в побуті; вчити основних правил поведінки в екстремальних ситуаціях.
29	4	Інформаційна безпека в Інтернеті. Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації з незнайомцями. • Моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми.	Урок вивчення нового матеріалу	Ознайомити дітей з безпекою в Інтернеті; в місцях підвищеної небезпеки; моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми.
30	5	Безпечне довкілля	Урок вивчення	Вчити дітей берегти власне життя і здоров'я;

		<p>Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров'я людини. Способи збереження природного середовища.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. • Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. • Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. 	нового матеріалу	розвивати екологічну свідомість школярів щодо збереження природного середовища.
31	6	<p>Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделювання безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. 	Урок вивчення нового матеріалу	Сформувати в учнів поняття «Стихійні лиха»; ознайомити з правилами поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення; навчити учнів користуватися підручними рятувальними заходами для врятування власного життя .
32	7	<p>Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів. 	Урок вивчення нового матеріалу	Розглянути з учнями можливі небезпеки під час відпочинку на природі; обговорити правила купання у водоймах та вміння виготовляти рятувальні засоби з підручних матеріалів.
33	8	<p>Дії у небезпечних ситуаціях на воді. Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі.</p>	Урок вивчення нового матеріалу	Розглянути з учнями можливі небезпеки під час купання та розваг на воді; обговорити позитивний і негативний вплив води на організм людини; вчити дітей надавати першу допомогу постраждалому при тепловому або сонячному ударі.
34	9	Узагальнюючий урок	Урок узагальнення, систематизації знань учнів, удосконалення практичних умінь і навичок	Повторити та систематизувати знання з теми «Безпека в побуті і навколишньому середовищі»
35	10	Підсумковий урок	Урок контролю знань	Підсумковий контроль з теми.