

# **ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ**

## **ПРОГРАМА З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

Київ  
Видавництво «Алатон»  
2016

**Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.**

О-88 Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів початкової школи у курсі «Основи здоров'я». — К.: Видавництво «Алатон», 2016. — 32 с.

ISBN 978-966-2663-35-8

Видання підготовлено в рамках проекту «Вчимося жити разом». Цей проект має на меті навчання життєвих навичок дітей та підлітків, які найбільше постраждали внаслідок воєнного конфлікту в Україні, необхідних для мирного життя у приймаючих і домашніх спільнотах.

Програма є складовою навчально-методичного комплексу «Вчимося жити разом» для початкової школи. Цей комплект спрямований на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення.

Проведення уроків-тренінгів за цією програмою здійснюється в рамках навчальної програми предмета «Основи здоров'я», затвердженої Міністерством освіти і науки України. Комплект реалізує компетентнісний підхід до навчання учнів, який визнано у світі найефективнішим для розвитку психосоціальних навичок.

Видання прислужиться вчителям, шкільним психологам, студентам педагогічних навчальних закладів, методистам.

**ББК 51.204я721**



Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу і Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ). Погляди авторів, викладені в цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

ISBN 978-966-2663-35-8

© Представництво Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2016

© Видавництво «Алатон», 2016

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка	
1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом»	4
1.2. Мета і завдання курсу	6
1.3. Структура програми	7
2. Програма тренінгового курсу «Вчимося жити разом»	8
3. Додатки	
3.1. Місце тренінгового курсу в навчальній програмі предмета «Основи здоров'я»	14
3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу	28
3.3. Принципи та методи навчання	28
3.4. Види, процедури та критерії оцінювання	29
3.5. Підготовка педагогів	29
3.6. Умови ефективного впровадження	30
3.7. Міжпредметні зв'язки	30
4. Список рекомендованої та використаної літератури	31



## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

### 1.1. Інформація про проект «Вчимося жити разом»

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з листопада 2015 року розпочали новий проект «Діти миру», метою якого є надання психосоціальної допомоги дітям на сході України та забезпечення їх участі в освітніх програмах. Проект реалізується в Донецькій, Луганській, Харківській, Дніпропетровській і Запорізькій областях.

Складовою ініціативи ЄС та ЮНІСЕФ «Діти миру» є проект «Вчимося жити разом» із розвитку життєвих навичок та надання психосоціальної допомоги дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні (мал. 1). Виконавцями проекту є Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» та Національний університет «Києво-Могилянська академія». Проект реалізується у двох напрямках — формування у школярів життєвих навичок, які сприятимуть позитивній адаптації, та надання дітям і родинам психосоціальної підтримки.

### Компоненти проекту «Вчимося жити разом»



Мал. 1

*Національний університет «Києво-Могилянська академія»* реалізує проект із листопада 2015 р. У межах проекту заплановано проведення навчальних тренінгів для 4 000 педагогів, 450 практичних психологів та 100 соціальних працівників з основ емоційного спілкування, створення довірливого класного середовища — безпечного, відкритого дітям та батькам, сприятливого для розвитку стосунків, захисту від наслідків соціальних катастроф. Протягом листопада 2015-го – грудня 2016 р. близько 300 тисяч дітей та їхніх батьків візьмуть участь у програмі психосоціальної підтримки. Програма проекту є комплексною і передбачає допомогу дитині на рівні сім'ї, громади, психологічне консультування та спеціалізовану психотерапевтичну допомогу.

*Дитячий фонд «Здоров'я через освіту»* долучився до реалізації проекту в січні 2016 року. Упродовж року за компонентою «Освіта на засадах життєвих навичок» 735 педагогів – вихователів дошкільних навчальних закладів і 2 505 учителів загальноосвітніх навчальних закладів пройдуть навчання для викладання розроблених у рамках проекту тренінгових курсів. У вересні-грудні 2016 року понад 170 тисяч дітей пройдуть тренінги з розвитку життєвих навичок ефективного спілкування, самоконтролю, керування стресом, розв'язання проблем і конфліктів. Це навички, які підвищують стійкість дітей та молоді у складних життєвих обставинах, сприяють їх адаптації до нових умов, допомагають знайти нових друзів і відновити душевний спокій.

Повною мірою функціонує Портал превентивної освіти ([autta.org.ua](http://autta.org.ua)), на якому педагоги та психологи можуть знайти статті, розробки уроків, тренінгів, виховних годин, відеоматеріали та мультимедійні презентації з тематики проекту, а також ознайомитися з ходом його виконання та авторськими блогами учасників. В рамках проекту також розробляється комп'ютерний курс для педагогів, який дасть змогу будь-якому навчальному закладу в майбутньому долучитися до викладання цих курсів.

\*\*\*

*Про ЮНІСЕФ.* Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) працює над покращенням життя дітей і сімей на всій території України з 1997 року. ЮНІСЕФ є світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 країнах світу заради захисту й підтримки дітей з моменту їх народження і до початку дорослого життя. Програми Фонду фінансуються з добровільних внесків фізичних осіб, компаній, закладів та урядів. Більше інформації: [www.unicef.org.ua](http://www.unicef.org.ua). Приєднуйтеся до нас у Twitter, Facebook та ВКонтакте.

*Про ЕСНО.* Служба Європейської Комісії з гуманітарної допомоги та громадянського захисту (ЕСНО) фінансує операції з надання допомоги жертвам природних та антропогенних катастроф і конфліктів за межами Європейського Союзу. Допомога надається неупереджено, безпосередньо людям, які її потребують, без проявів дискримінації чи расових уподобань, етнічної приналежності, релігії, статі, віку, національності чи політичних поглядів.

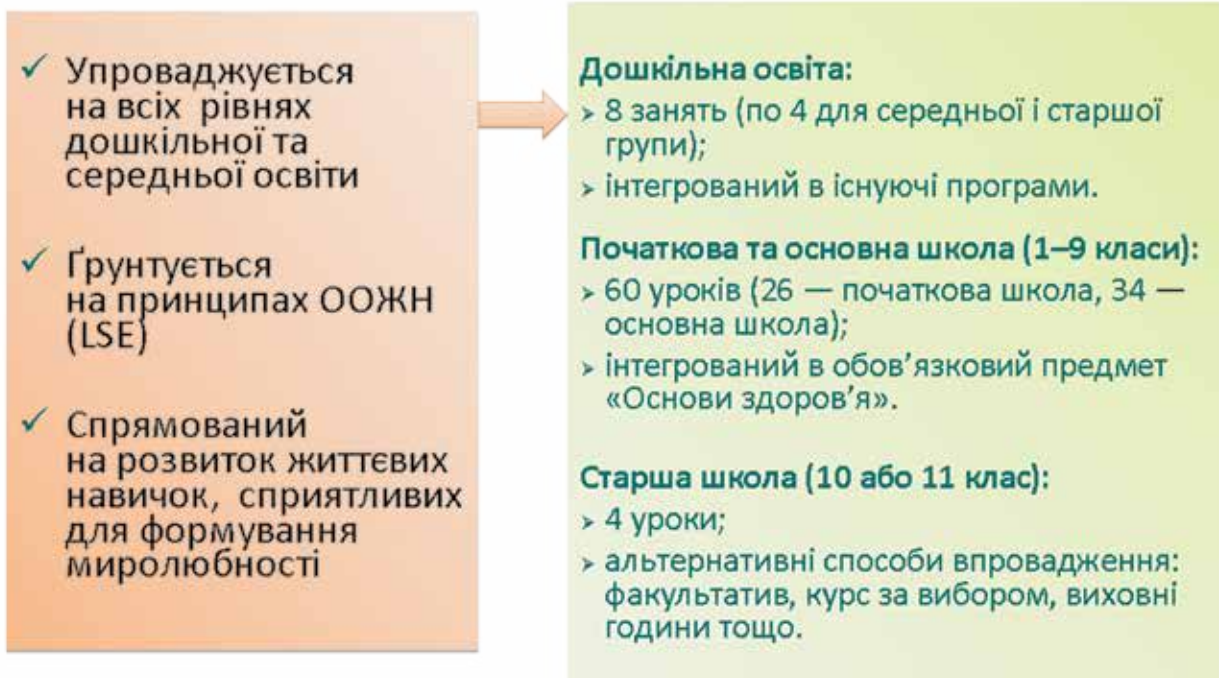
*Про Національний університет «Києво-Могилянська академія».* Національний університет «Києво-Могилянська академія» створює, зберігає та поширює знання у природничій, соціальній, гуманітарній і технічній наукових сферах. Могилянка – це спільнота, яка формує високоосвічену, національно свідому, чесну, небайдужу, творчу особистість, здатну незалежно мислити та відповідально діяти згідно з принципами добра та справедливості, для розвитку відкритого й демократичного суспільства.

*Про Дитячий фонд «Здоров'я через освіту».* Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» спрямовує свою діяльність на розробку та впровадження в навчальних закладах програм, які базуються на формуванні в дітей життєвих навичок. Ці навички допомагають їм долати виклики повсякдення й адаптуватися до життя в мінливому світі. Організація співпрацює з Агенціями ООН (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Фонд народонаселення ООН), ВООЗ, Німецьким товариством з міжнародного співробітництва (GIZ), Агентством США з міжнародного розвитку (USAID), Корпусом миру США в Україні. Національні партнери – Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, регіональні інститути післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів» (ВСЕСВІТ). Наш сайт: <http://helte.org.ua>, більше матеріалів на [autta.org.ua](http://autta.org.ua), Facebook.

## 1.2. Мета і завдання курсу

Тренінговий курс «Вчимося жити разом» впроваджується на всіх рівнях освіти (мал. 2).

### Тренінговий курс для дітей «Вчимося жити разом»



Мал. 2

*Метою* курсу є навчання життєвих навичок, які полегшують адаптацію і сприяють відновленню психологічної рівноваги.

*Головне завдання* курсу полягає в тому, щоб досягти позитивних змін у знаннях, ставленнях, намірах, уміннях і навичках, сприятливих для розбудови миру, а саме:

Знання	Ставлення	Уміння/навички
<p>Обізнаність про природні потреби, права та обов'язки людини.</p> <p>Усвідомлення природи конфліктів, негативних наслідків їх ескалації.</p> <p>Здатність ідентифікувати причини конфліктів, способи їх мирного врегулювання.</p> <p>Знання стадій конфлікту, поширених конфліктогенів, алгоритмів розв'язання конфліктів.</p>	<p>Позитивне ставлення до себе, свого життя та своїх життєвих перспектив.</p> <p>Толерантність, прийняття інших поглядів, повага до культурних відмінностей.</p> <p>Емпатія.</p> <p>Солідарність.</p> <p>Соціальна відповідальність.</p> <p>Почуття справедливості та рівності.</p>	<p>Комунікація (активне слухання, вербальне та невербальне спілкування, парафраз).</p> <p>Асертивність (неагресивне самоствердження, уміння відстояти себе, сказати «ні», попросити про послугу чи допомогу).</p> <p>Здатність до кооперації, групової взаємодії.</p> <p>Критичне і творче мислення.</p> <p>Аналіз проблем і прийняття рішень.</p> <p>Запобігання ескалації конфліктів.</p> <p>Конструктивне розв'язання конфліктів.</p>

### 1.3. Структура програми

Структура програми для 1–4 класів визначається чинною навчальною програмою предмета «Основи здоров'я», затвердженою Міністерством освіти і науки України (додаток 3.1).



## 2. ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВОГО КУРСУ «ВЧИМОСЯ ЖИТИ РАЗОМ»

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<b>ПЕРШИЙ КЛАС (7 ГОД.)</b>	
<p><b>Вступний урок.</b> <b>Знайомство зі школою</b> <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із приміщенням школи, правилами поведінки на уроках, на перервах, у їдальні; познайомити з директором школи, медичним працівником, іншими співробітниками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наводять приклади шкільних правил;</li> <li>• пояснюють наслідки дотримання і недотримання шкільних правил;</li> <li>• називають ім'я та по батькові директора, вчителя, медичної сестри.</li> </ul>
<p><b>Тема 1. Моя родина</b> <i>Мета.</i> Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають кількість членів своєї родини та їхні імена;</li> <li>• пояснюють, чому треба слухатися батьків;</li> <li>• називають свої обов'язки в родині.</li> </ul>
<p><b>Тема 2. Дівчатка та хлопчики</b> <i>Мета.</i> Навчити учнів знаходити спільне і відмінне між хлопчиками та дівчатками, сприяти формуванню гарних манер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають одяг, заняття та спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;</li> <li>• пояснюють, чому слід товаришувати і з хлопчиками, і з дівчатками;</li> <li>• демонструють гарні манери у спілкуванні з протилежною статтю.</li> </ul>
<p><b>Тема 3. Вчимося товаришувати</b> <i>Мета.</i> Навчити дітей розпізнавати ознаки справжньої дружби, ознайомити з правилами товаришування і способами знайомств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають ознаки справжньої дружби та правила товаришування;</li> <li>• розповідають, як підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;</li> <li>• демонструють способи знайомства.</li> </ul>



Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Тема 4. Неповторність людини</b>  <i>Мета.</i> Допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розповідають, чим схожі й чим відмінні люди;</li> <li>• пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.</li> </ul>
<p><b>Тема 5. Настрій і почуття</b>  <i>Мета.</i> Вчити дітей розпізнавати, уявляти та висловлювати почуття, покращувати свій настрій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розпізнають різні почуття за невербальними ознаками;</li> <li>• називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо);</li> <li>• розповідають про способи покращення настрою.</li> </ul>
<p><b>Тема 6. Вчимося приймати рішення</b>  <i>Мета.</i> Вчити учнів передбачати наслідки та приймати зважені рішення за допомогою «Правила світлофора».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснюють, чому слід продумувати наслідки своїх вчинків;</li> <li>• демонструють уміння використовувати «Правило світлофора».</li> </ul>
<b>ДРУГИЙ КЛАС (7 ГОД.)</b>	
<p><b>Вступний урок.</b>  <b>Знайомство з правилами</b>  <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із курсом «Вчимося жити разом», правилами поведінки на уроках-тренінгах, сприяти співробітництву учнів у класі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають правила поведінки на тренінгу;</li> <li>• пояснюють, для чого потрібні правила.</li> </ul>
<p><b>Тема 1. Права та обов'язки дитини</b>  <i>Мета.</i> Сприяти формуванню в учнів уявлення про сім'ю як осередок любові, емпатії, взаємної допомоги та відповідальності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розрізняють поняття «право» та «обов'язок»;</li> <li>• називають права дитини;</li> <li>• розповідають про свої обов'язки.</li> </ul>

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Тема 2. Дружна родина</b>  <i>Мета.</i> Допомогти дітям сформулювати ставлення до сім'ї як до дружної команди, де всі виконують свої обов'язки, поважають і підтримують одне одного.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають імена членів своєї родини;</li> <li>• пояснюють, яку родину називають дружною;</li> <li>• демонструють шанобливе ставлення до батьків та близьких родичів;</li> <li>• наводять приклади своїх сімейних обов'язків.</li> </ul>
<p><b>Тема 3. Наука спілкування</b>  <i>Мета.</i> Навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, навчити робити компліменти.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають способи спілкування: слова, міміка, жести;</li> <li>• розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла;</li> <li>• демонструють уміння робити компліменти.</li> </ul>
<p><b>Тема 4. Друзі за інтересами</b>  <i>Мета.</i> Сприяти підвищенню самоповаги та поваги до інших людей, розбудові дружніх стосунків, вчити толерантно ставитися до відмінностей у смаках і захопленнях, шукати спільні інтереси.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснюють значення термінів «смаки» та «захоплення», значення спільних інтересів для розбудови дружніх стосунків;</li> <li>• наводять приклади своїх захоплень та хобі однокласників, улюблених занять хлопчиків і дівчаток.</li> </ul>
<p><b>Тема 5. Друзі з особливими потребами</b>  <i>Мета.</i> Сприяти розвитку емпатії та поваги до людей з вадами здоров'я, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими потребами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розповідають, що відчувають люди з вадами здоров'я, якщо вони не мають друзів;</li> <li>• наводять приклади видатних людей з вадами здоров'я, які досягли життєвого успіху;</li> <li>• демонструють уміння висловити підтримку людям з особливими потребами.</li> </ul>
<p><b>Тема 6. Як помиритися з другом</b>  <i>Мета.</i> Розвиток навичок запобігання конфліктам і їх розв'язання, пошуку консенсусу та примирення.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аналізують причини та наслідки конфліктів між друзями;</li> <li>• пояснюють, чому важливо зберігати дружбу;</li> <li>• демонструють алгоритм примирення з другом;</li> <li>• наводять приклади віршів-мирилок.</li> </ul>

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<b>ТРЕТІЙ КЛАС (8 ГОД.)</b>	
<p><b>Тема 1. Дружний клас</b>  <i>Мета.</i> Ознайомити учнів із поняттям «склад родини», обговорити обов'язки членів родини, запобігати виникненню дискримінації за статтю, мотивувати дітей допомагати батькам та іншим дорослим у родині.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають риси справжнього друга;</li> <li>• дають визначення поняття «взаємодія»;</li> <li>• пояснюють, до чого призводить незлагодженість у роботі;</li> <li>• демонструють, як допомагає в роботі злагодженість і взаємодія.</li> </ul>
<p><b>Тема 2. Дружна родина</b>  <i>Мета.</i> Розповісти про склад родини, з'ясувати обов'язки кожного члена родини, визначити спільні обов'язки у хлопчиків та дівчаток, учити радувати своїх близьких добрими словами та вчинками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають склад своєї родини;</li> <li>• розповідають, як члени сім'ї дбають один про одного;</li> <li>• пояснюють, чому хлопчики та дівчатка можуть мати однакові хатні обов'язки;</li> <li>• називають свої обов'язки в родині;</li> <li>• демонструють уміння робити приємне членам своєї родини.</li> </ul>
<p><b>Тема 3. Як стати толерантним</b>  <i>Мета.</i> Розповісти дітям про толерантність та її ознаки; довести, що кожен має свої відмінності, і їх слід поважати; виховувати толерантне ставлення одне до одного.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснюють поняття «толерантність»;</li> <li>• називають ознаки толерантності;</li> <li>• розповідають, чому слід цінувати відмінності та ставитися до людей толерантно.</li> </ul>
<p><b>Тема 4. Школа спілкування</b>  <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння розпізнавати та використовувати вербальне й невербальне спілкування, ввічливо висловлювати прохання.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• розпізнають вербальне та невербальне спілкування;</li> <li>• пояснюють переваги ввічливого спілкування;</li> <li>• демонструють уміння висловлювати прохання.</li> </ul>
<p><b>Тема 5. Уміння слухати</b>  <i>Мета.</i> Сприяти розвитку навичок спілкування, уміння активно слухати.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають відмінність між «слухати» й «чути»;</li> <li>• пояснюють, що означає «слухання усім тілом»;</li> <li>• демонструють уміння активного слухання.</li> </ul>

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Тема 6. Як залагодити конфлікт</b>  <i>Мета.</i> Навчати дітей запобігати конфліктам, уникати образ, мирно розв'язувати конфлікти, тактовно обстоювати свою думку, дискутувати за допомогою аргументів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>розпізнають конструктивну та неконструктивну поведінку в конфліктних ситуаціях;</li> <li>пояснюють, чому не можна дражнитися й обзивати інших;</li> <li>називають приклади ситуацій, у яких варто поступатися;</li> <li>демонструють уміння запобігати конфліктам і мирно розв'язувати їх.</li> </ul>
<p><b>Тема 7. Характер людини</b>  <i>Мета.</i> Сформувати в учнів уявлення про внутрішню красу людини; навчити розпізнавати позитивні й негативні риси характеру та мотивувати дітей покращувати свій характер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>дають визначення поняття «характер» і «зовнішність»;</li> <li>називають позитивні та негативні риси характеру;</li> <li>розповідають, як характер впливає на здоров'я;</li> <li>пояснюють, чому потрібно позбавлятися негативних рис характеру.</li> </ul>
<p><b>Тема 8. Самооцінка характеру</b>  <i>Мета.</i> Пояснити, що самооцінка характеру не завжди збігається з думкою про нас інших людей; дати визначення поняття «самооцінка»; вчити робити самооцінку власного характеру; виховувати бажання досягти реалістичної самооцінки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>дають визначення поняття «самооцінка»;</li> <li>називають види самооцінки;</li> <li>оцінюють риси свого характеру.</li> </ul>

#### ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС (4 ГОД.)

<p><b>Тема 1. Як знайти друга</b>  <i>Мета.</i> Навчати дітей будувати дружні стосунки, цінувати своїх друзів, знайомитися з новими друзями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>розпізнають, що допомагає у дружбі, а що може їй зашкодити;</li> <li>називають правила дружніх стосунків;</li> <li>демонструють уміння представляти своїх друзів.</li> </ul>
--	---

Тема і мета уроку-тренінгу	Вимоги до рівня підготовки учнів
<p><b>Тема 2. Як відстояти себе</b>  <i>Мета.</i> Навчити відстоювати себе та протистояти насиллю; виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тиску.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наводять приклади позитивного та негативного впливу однолітків;</li> <li>• розповідають, як можна обстояти власну думку;</li> <li>• називають способи протистояння насиллю у своєму середовищі;</li> <li>• демонструють уміння казати «ні» на пропозиції однолітків.</li> </ul>
<p><b>Тема 3. Самооцінка і поведінка людини</b>  <i>Мета.</i> Проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• називають види самооцінки (завищена, занижена й адекватна);</li> <li>• пояснюють, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики;</li> <li>• розповідають, як самооцінка впливає на поведінку людини;</li> <li>• розпізнають пасивну, агресивну та впевнену (гідну) поведінку;</li> <li>• пояснюють різницю між впевненістю і самовпевненістю.</li> </ul>
<p><b>Тема 4. Шануй себе та інших</b>  <i>Мета.</i> Ознайомити учнів з поняттями «повага» і «самоповага», розвивати практичні навички постановки та досягнення мети.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пояснюють, що означають поняття «повага» та «самоповага»;</li> <li>• називають справи, гідні поваги;</li> <li>• називають приклади короткострокових і довгострокових цілей;</li> <li>• демонструють уміння ставити короткострокові цілі та розробляти план досягнення мети.</li> </ul>

**УСЬОГО 26 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ ДЛЯ 1–4 КЛАСІВ**

## 3. ДОДАТКИ

### 3.1. Місце тренінгового курсу в навчальній програмі предмета «Основи здоров'я»

1 клас

(34 години, з них 3 години – резервні)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b> Що вивчає предмет «Основи здоров'я». Безпека першокласника. Здоров'я та його ознаки. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика. Ріст і розвиток людини. <i>Практичні роботи:</i> Знайомство зі школою. * Вимірювання зросту та маси тіла (за допомогою дорослих). * Фізкультхвилинки для зменшення втоми та підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба).</p>	<p><b>Учні розповідають:</b> що вивчає предмет «Основи здоров'я»; <b>називають:</b> чинники, що впливають на здоров'я; ознаки здоров'я і хвороби; ознаки свого росту та розвитку; <b>пояснюють:</b> чому діти не повинні вживати ліки та незнайомі речовини самостійно; <b>уміють:</b> вільно орієнтуватися у класі та в приміщенні школи; організовано виходити зі школи; виконувати вправи для розслаблення очей і м'язів рук, тулуба; <b>дотримуються правил:</b> поведінки на уроках і на перерві; безпеки у шкільних коридорах, на сходах, у дверях.</p>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (8 год.)</b> Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. Постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту та розвитку. Фізичні вправи та загартовування. Активний і пасивний відпочинок.</p>	<p><b>Учні розповідають:</b> як вони піклуються про своє здоров'я; <b>називають:</b> ситуації, в яких треба мити руки; <b>наводять приклади:</b> деяких фізичних вправ і процедур загартовування; <b>розпізнають:</b> правильне і неправильне сидіння за партою; предмети загальної та особистої гігієни; корисні та шкідливі продукти й напої; активний і пасивний відпочинок; <b>пояснюють:</b> чому важливо вчасно лягати спати;</p>

<p><i>Практичні роботи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Складання розпорядку дня (з допомогою дорослих).</li> <li>* Як складати портфель.</li> <li>* Як правильно мити руки.</li> <li>* Вправи для формування правильної постави та стопи.</li> </ul>	<p>чому дітям потрібно вживати овочі, фрукти та молочні продукти щодня;</p> <p><b>уміють:</b></p> <p>складати портфель, підтримувати порядок на робочому місці;</p> <p>правильно мити руки, використовувати засоби гігієни;</p> <p>визначати правильність своєї постави (з допомогою дорослих);</p> <p>виконувати вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.</p>
<p><b>3. Соціальна складова здоров'я</b> (12 год.)</p> <p><i>Піклування про здоров'я в сім'ї.</i> (Тренінг 1. <i>Моя родина</i>)</p> <p><i>Дівчатка та хлопчики.</i> (Тренінг 2. <i>Дівчатка та хлопчики</i>)</p> <p><i>Уміння товаришувати.</i> (Тренінг 3. <i>Вчимося товаришувати</i>)</p> <p>Безпечні місця для ігор і розваг. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. Поведінка дитини в автономній ситуації в населеному пункті (якщо заблукав, загубився, відстав від класу). Дитина вдома. Побутові небезпеки. Місця підвищеної небезпеки у школі. Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи до дому. Складові дороги. Безпечний перехід проїзної частини дороги. Правила користування громадським транспортом.</p> <p><i>Практичні роботи:</i></p> <p>Розігрування діалогів знайомства. Спільні ігри для хлопчиків і дівчаток.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб.</li> <li>* Моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу.</li> </ul> <p>Визначення безпечних місць для ігор на шкільному подвір'ї.</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <p>як піклуються про здоров'я у їхній родині; про одяг, заняття, спільні ігри для хлопчиків і дівчаток;</p> <p><b>називають:</b></p> <p>людей, до яких можна звернутися по допомогу, якщо заблукав чи загубився; свою адресу, номери телефонів батьків, аварійних служб; предмети, якими не можна гратися вдома і надворі; правила поведінки у громадському транспорті;</p> <p><b>наводять приклади:</b></p> <p>небезпечних ситуацій у побуті (пожежа, несправність електроприладів, витік газу, порушення водопостачання);</p> <p><b>розпізнають:</b></p> <p>ситуації, в яких не можна повідомляти свою адресу й номер телефону; основні частини дороги (проїзна частина, бордюр, тротуар, перехрестя, перехід); дорожні знаки, що позначають пішохідний перехід, сигнали світлофора;</p> <p><b>пояснюють:</b></p> <p>чому треба слухатися батьків; небезпеку прогулянок далеко від дому без дорослих;</p> <p><b>уміють:</b></p> <p>підтримувати доброзичливі стосунки з однокласниками;</p>



	<p>повідомляти батькам і вчителям про бійки, вимагання грошей, ображання, знуцання тощо;</p> <p>обирати безпечні місця для рухливих ігор і розваг;</p> <p>відмовлятися від пропозицій погратися у небезпечному місці, відходити далеко від дому, від подарунків та пропозицій незнайомих людей;</p> <p>у разі виникнення екстремальної ситуації звертатися по допомогу до дорослих, аварійних служб.</p>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я</b> (8 год.)</p> <p><b>Унікальність людини. Повага до себе та інших людей.</b> (Тренінг 4. <i>Неповторність людини</i>)</p> <p>Народні традиції, родинні свята і здоров'я.</p> <p><b>Емоції та настрої людини. Як покращити настрої.</b> (Тренінг 5. <i>Настрій і почуття</i>)</p> <p><b>Рішення і наслідки. Уміння приймати рішення. Рішення для здоров'я.</b> (Тренінг 6. <i>Вчимося приймати рішення</i>)</p> <p><b>Практичні роботи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Створення пам'ятки: «Як влаштувати веселе свято».</li> <li>Вправи: «Вгадай емоцію», «Намалюй настрої».</li> <li>* Ігри, що сприяють гарному настрою.</li> <li>* Перегляд мультфільмів та обговорення поведінки персонажів, їхнього ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших.</li> </ul>	<p><b>Учні розповідають:</b> про свої улюблені свята;</p> <p><b>називають:</b> прислів'я та приказки про здоров'я;</p> <p><b>розпізнають:</b> корисні та шкідливі традиції святкування; ситуації, що покращують настрої; вербальні та невербальні вияви емоцій; знак «Курити заборонено»;</p> <p><b>пояснюють:</b> що люди щодня приймають багато рішень; що всі рішення мають наслідки; що можна навчитися приймати правильні рішення;</p> <p>необхідність звертатися по допомогу до старших для прийняття правильних рішень; шкоду пасивного куріння;</p> <p><b>уміють:</b> відшукувати схожі риси та відмінності; оцінювати свій емоційний стан; використовувати прийоми для самозаспокоєння; уникати ситуацій пасивного куріння.</p>

Підготовка до Дня здоров'я (за рахунок резервних годин).

Підготовка і проведення вистави, творчого конкурсу, присвячених заохоченню учнів до здорового способу життя (за рахунок резервних годин).

**2 клас***(34 години, із них 2 години – резервні)*

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<p><b>1. Здоров'я людини (3 год.)</b> Індивідуальні особливості росту та розвитку учнів. Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій. <i>Практична робота.</i> * Вимірювання зросту та маси тіла (з допомогою дорослих).</p>	<p><b>Учні називають:</b> умови, що сприяють фізичному розвитку дитини; приклади інфекційних захворювань; ознаки інфекційних захворювань (висока температура, кашель, нежить); засоби захисту від інфекцій (загартовування, заняття спортом, раціональне харчування з достатньою кількістю вітамінів, особиста гігієна, дезінфекція, щеплення, захисні маски, гумові рукавички); правила поведінки з інфекційними хворими; <b>пояснюють:</b> особливості росту та розвитку дітей; як інфекція може потрапити в організм; чому не можна торкатися предметів із залишками чужої крові; що таке епідемія, карантин; <b>уміють:</b> вимірювати зріст і масу тіла та порівнювати їх із минулорічними показниками (з допомогою дорослих); <b>дотримуються правил:</b> безпечної поведінки під час карантину.</p>
<p><b>2. Фізична складова здоров'я (9 год.)</b> Розпорядок дня школяра. Порядок і дисципліна. Навчання і відпочинок. Користь активного відпочинку. Організація відпочинку в класі та вдома. Ранкові та вечірні гігієнічні процедури. Культура харчування. Правила поведінки за столом. Вітаміни, їх значення для здоров'я. Фізичні вправи та здоров'я. Правила і процедури загартовування.</p>	<p><b>Учні називають:</b> правила, які допомагають підтримувати дисципліну в школі; ранкові та вечірні гігієнічні процедури; продукти харчування, багаті на вітаміни; правила поведінки за столом; види рухової активності; процедури загартовування; <b>розпізнають:</b> активний і пасивний, корисний і шкідливий для здоров'я відпочинок; <b>пояснюють:</b> користь активного відпочинку; небезпеку недоїдання і переїдання;</p>

**Практичні роботи:**

- \* Складання розпорядку робочого дня.
- \* Планування вихідного дня.
- Гра: «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою).
- \* Як правильно доглядати за порожниною рота.
- \* Вибір корисних для здоров'я продуктів.

необхідність ретельно пережовувати їжу;

**уміють:**

підтримувати порядок на робочому місці; доглядати за ротовою порожниною; виконувати комплекс вправ ранкової гімнастики та вправ для фізичного й розумового розвантаження.

**3. Соціальна складова здоров'я (13 год.)****Права дитини.**

*(Тренінг 1. Права дитини)*

**Обов'язки дитини вдома та в школі.**

*(Тренінг 2. Дружна родина)*

**Спілкування.**

*(Тренінг 3. Наука спілкування)*

Умови взаєморозуміння.

Безпечні та небезпечні ситуації. Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті). Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (батьки, сусіди, родичі, аварійні служби).

Безпечна поведінка вдома. Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном.

Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації.

Безпека на дорозі. Правила пішоходного руху. Дорожня розмітка.

Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків.

Безпека у спілкуванні з дикими та бездомними тваринами.

Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подряпинах, укусах комах.

**Практичні роботи:**

Моделювання ситуацій невербального спілкування.

**Учні називають:**

основні права дитини, визначені Конвенцією про права дитини;

людей, які допомагають дітям реалізовувати їхні права на навчання, отримання медичної допомоги, всебічний розвиток тощо;

свої обов'язки в родині та в школі;

спільні обов'язки хлопчиків і дівчаток;

правила користування телевізором,

комп'ютером, мобільним телефоном;

правила переходу проїзної частини дороги

в місті, в селі, за межами населеного пункту;

правила поведінки під час канікул;

**пояснюють:**

чому батьки є найкращими порадиниками та захисниками прав дітей;

як щирість і правдивість полегшують спілкування;

як уміння приймати рішення допомагає уникати небезпек;

небезпеку ігор із сірниками, запальничками

та засобами побутової хімії;

необхідність мити руки після контактів

із тваринами;

небезпеку контактів з дикими та бездомними тваринами;

**розпізнають:**

види перехресть, дорожню розмітку та дорожні знаки для пішоходів;

ознаки обмороження, сонячного удару та сонячного опіку;

ситуації, коли треба звертатися до медичного працівника;

<p>* Створення списку джерел допомоги в небезпечних ситуаціях (за допомогою дорослих).</p> <p>* Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном.</p> <p>Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації.</p> <p>* Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому та нерегульованому перехресті.</p> <p>* Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах.</p>	<p><b>уміють:</b></p> <p>обирати джерела допомоги відповідно до ситуації;</p> <p>відмовлятися відчиняти двері своєї оселі незнайомим людям;</p> <p>організовано евакуюватися з різних приміщень школи;</p> <p>визначати напрямок руху транспортних засобів;</p> <p>оцінювати ризик під час переходу дороги на перехресті;</p> <p>надавати самодопомогу та допомогу при порізах, подряпинах, забиттях.</p>
<p><b>4. Психічна і духовна складові здоров'я (7 год.)</b></p> <p>Смаки та захоплення людини, їх вплив на здоров'я.</p> <p><i>Вибір друзів. Друзі за інтересами. (Тренінг 4. Друзі за інтересами)</i></p> <p><i>Людяність і співчуття. Як надати підтримку й допомогу. (Тренінг 5. Друзі з особливими потребами)</i></p> <p><i>Умови взаєморозуміння (перенесено з соціальної складової). (Тренінг 6. Як помиритися з другом)</i></p> <p>Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини.</p> <p>Вплив алкоголю на здоров'я.</p> <p><i>Практичні роботи:</i></p> <p>Презентація: «Моє захоплення».</p> <p>Створення плаката: «Захоплення нашого класу».</p>	<p><b>Учні розповідають:</b></p> <p>про особисті інтереси, смаки та захоплення;</p> <p>про інтереси членів своєї родини;</p> <p><b>розпізнають:</b></p> <p>заняття і захоплення, що впливають на здоров'я;</p> <p><b>порівнюють:</b></p> <p>власні захоплення з інтересами однолітків;</p> <p><b>пояснюють:</b></p> <p>вплив смаків і захоплень на здоров'я людини;</p> <p>необхідність гуманного ставлення до хворих і людей з особливими потребами;</p> <p>негативний вплив алкоголю на здоров'я людини;</p> <p><b>уміють:</b></p> <p>знаходити спільні інтереси з іншими людьми;</p> <p>обирати безпечні для здоров'я заняття;</p> <p>висловлювати співчуття;</p> <p>надавати допомогу людям, які цього потребують.</p>

Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок (за рахунок резервних годин).

3 клас (34 години, із них 2 години — резервні)	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Здоров'я людини (3 год.)</b> Показники здоров'я і розвитку дитини. Чинники, що впливають на здоров'я. Здоровий спосіб життя. Корисні звички. <i>Практичні роботи:</i> * Складання правил здорового способу життя. * Вимірювання пульсу.</p>	<p><b>Учні розповідають:</b> про екологічні особливості своєї місцевості; <b>називають:</b> приклади природних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я; правила здорового способу життя; <b>розпізнають:</b> корисні та шкідливі звички; <b>пояснюють:</b> вплив основних природних і соціальних чинників на здоров'я; що таке спосіб життя. <b>уміють:</b> спостерігати за показниками свого здоров'я і розвитку; вимірювати пульс.</p>
<p><b>Фізична складова здоров'я (7 год.)</b> Природні ритми та здоров'я. Працездатність людини. Освітлення на робочому місці, його значення для формування постави й зору. Активний відпочинок. Безпека під час занять спортом. Корисні та шкідливі мікроорганізми. Захисні сили організму. Профілактика інфекцій, що передаються контактним і повітряно-крапельним шляхом. Охайність та особиста гігієна. Догляд за одягом і взуттям. Вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив смажених страв. Харчові отруєння. Перша допомога при харчових отруєннях.</p>	<p><b>Учні називають:</b> чинники, які впливають на працездатність людини; види активного відпочинку; можливі небезпеки під час катання на роликах, скейтбордах, велосипеді; засоби захисту під час занять спортом (захисний шолом, наколінники тощо); основні чинники зниження і посилення захисних сил організму; правила поведінки під час епідемії ГРВІ та грипу; корисні продукти харчування; причини харчових отруєнь; <b>розпізнають:</b> ознаки застуди, харчових отруєнь; <b>пояснюють:</b> важливість дотримання режиму праці та відпочинку; необхідність достатнього освітлення на робочому місці;</p>

<p><i>Практичні роботи:</i> Вправи для підвищення працездатності. * Моделювання поведінки під час епідемії грипу. * Визначення терміну придатності та умов зберігання харчових продуктів за їх маркуванням.</p>	<p>переваги активного відпочинку; чому важливо мати охайний вигляд, дотримуватися правил гігієни; значення молочних продуктів у добовому раціоні дитини; небезпеку придбання продуктів харчування на стихійних ринках; небезпеку самолікування харчових отруєнь; <b>уміють:</b> складати розпорядок дня; підтримувати належний стан робочого місця; виконувати вправи для підвищення працездатності; обирати безпечні місця для активного відпочинку; доглядати за одягом і взуттям, обирати їх відповідно до погоди; визначати термін придатності харчових продуктів за маркуванням; негайно звертатися по допомогу в разі виявлення ознак харчового отруєння; надавати першу допомогу при харчових отруєннях.</p>
<p><b>Соціальна складова здоров'я</b> (17 год.) Взаємодія з іншими людьми. Дружний клас. (Тренінг 1. Дружний клас) Родинні стосунки. Взаємодопомога членів родини. (Тренінг 2. Дружна родина) Що таке толерантність. Толерантне ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям. (Тренінг 3. Як стати толерантним) Ефективне спілкування. (Тренінг 4. Школа спілкування) Уміння слухати. (Тренінг 5. Уміння слухати) Запобігання конфліктам і їх розв'язання. (Тренінг 6. Як залагодити конфлікт) Профілактика вживання тютюну й алкоголю.</p>	<p><b>Учні називають:</b> правила, які допомагають запобігати конфліктам і мирно їх розв'язувати; правила користування водофоном, обігрівальними приладами; негативні наслідки вживання тютюну й алкоголю; негативні наслідки надмірного захоплення комп'ютерними іграми; ознаки та небезпеку витоку газу; порядок дій у разі витоку газу; правила переходу дороги з обмеженою оглядовістю; правила поведінки біля залізничної колії; небезпечні місця у своєму мікрорайоні; загальні правила безпечної поведінки дітей надворі; екіпіровку велосипедиста; речі та одяг для прогулянки на природі; правила поведінки під час грози в лісі чи степу;</p>

Вплив комп'ютерних ігор на психічне та фізичне здоров'я дітей. Профілактика комп'ютерної залежності. Безпека вдома. Правила користування джерелами водопостачання. Пожежна безпека. Правила користування обігрівальними приладами. Правила користування газовою плитою. Ознаки витоку газу. Порядок дій у разі витоку газу.

Дорожня безпека. Перехід дороги в умовах обмеженої оглядовості.

Поведінка біля залізничної колії.

Безпека в населеному пункті. Правила поведінки дітей надворі.

Безпека велосипедиста.

Оздоровче значення відпочинку на природі. Речі та одяг для прогулянки на природі.

Поведінка дитини в автономній ситуації на природі (якщо загубився, заблукав у лісі, горах, степу).

*Практичні роботи:*

Обговорення літературних джерел: української народної казки «Ріпка» і байки Л. Глібова «Лебідь, Щука і Рак».

\* Як зробити приємність іншому.

\* Обговорення літературних джерел про толерантність.

\* Як попросити про послугу чи допомогу.

Моделювання ситуацій мирного розв'язання конфліктів з однолітками.

Моделювання ситуації відмови від небезпечної пропозиції.

\* Ознайомлення із застережними знаками «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина».

\* Ситуаційна гра: «Як діяти у разі витоку газу».

Рольова гра: «Викликаємо служби 101, 102, 103, 104».

**пояснюють:**

значення вислову «Один за всіх і всі за одного!»;

що сім'ї бувають різними (коли діти живуть з обома батьками, з одним із батьків, з іншими родичами, у прийомній родині);

що члени родини дбають один про одного в різний спосіб;

що всі люди різні, що відмінності роблять їх унікальними й цікавими для інших;

чому треба спиратися на те, що об'єднує, а не роз'єднує людей;

необхідність толерантного ставлення до людей, які мають проблеми зі здоров'ям;

чому вміння слухати не менш важливе за вміння говорити;

переваги упевненого й толерантного спілкування;

недоліки пасивного й агресивного спілкування;

як діяти, якщо загубився чи заблукав;

як уникнути зустрічі з дикими тваринами;

**розпізнають:**

вербальні та невербальні ознаки активного слухання;

ознаки несправності водогону та обігрівальних приладів;

застережні знаки «небезпека ураження електричним струмом», «легкозаймиста речовина»;

дорожні знаки: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43;

**уміють:**

звертатися по допомогу до батьків та інших членів родини;

допомагати батькам та іншим членам родини, робити їм приємні подарунки;

толерантно ставитися до точки зору інших;

мирно розв'язувати конфлікти з однолітками;

ввічливо попросити про послугу чи допомогу;

упевнено відмовлятися від небезпечної пропозиції;

правильно користуватися водогоном;

вимкнути несправний електроприлад;



<p>Моделювання ситуацій дорожнього руху (з дорожніми знаками: 1.27, 1.28, 1.30, 3.8, 4.12, 5.41, 5.43).</p>	<p>загасити невелику пожежу; перекрити подачу газу; відмовлятися позичати свої речі (велосипед, мобільний телефон) малознайомим і незнайомим людям; обирати одяг для відпочинку на природі; відтворювати порядок дій повідомлення відповідним службам про небезпечні ситуації.</p>
<p><b>Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)</b> <i>Характер і здоров'я. (Тренінг 7. Характер людини)</i> <i>Самооцінка характеру. (Тренінг 8. Самооцінка характеру)</i> Розвиток пам'яті та уваги. Профілактика емоційного перенапруження. Способи релаксації. Творчі здібності дитини. Розвиток уяви. <i>Практичні роботи:</i> Визначення позитивних і негативних рис характеру казкових героїв. Визначення рис власного характеру. * Вправи для тренування зорової та слухової пам'яті та концентрації уваги. Створення колажу: «Що приносить мені радість». * Виконання проекту: «Здоровим бути модно!» (створення казки, малюнка, плаката, виступу тощо).</p>	<p><b>Учні називають:</b> умови успішного навчання; улюблені способи відпочинку та релаксації; казки, вірші, пісні, прислів'я та приказки про здоров'я; <b>пояснюють:</b> що характер людини можна вдосконалити; чому людям потрібно вчитися; <b>розпізнають:</b> позитивні та негативні риси характеру; ознаки втоми та перевтоми; <b>уміють:</b> визначати риси характеру літературних персонажів; визначати риси свого характеру; виконувати вправи для тренування пам'яті та концентрації уваги; виконувати вправи для релаксації, відпочивати й займатися улюбленими справами; творчо мислити, використовувати уяву для залучення однолітків до здорового способу життя.</p>

Виконання проекту: «Прагнемо бути здоровими!» (за рахунок резервних годин).

4 клас (34 години, з них 2 години – резервні)	
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Здоров'я людини</b> (3 год.) Цінність і неповторність життя і здоров'я людини. Безпека життєдіяльності. Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових. Чинники здоров'я. Показники розвитку дитини. <i>Практичні роботи:</i> Як діяти в небезпечній ситуації. * Визначення рівня фізичного розвитку.</p>	<p><b>Учні називають:</b> складові здоров'я; чинники впливу на здоров'я; чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; <b>пояснюють:</b> цінність людського життя і здоров'я; що таке безпека, небезпека та безпека життєдіяльності людини; необхідність підтримання нормальної маси тіла; <b>розпізнають:</b> вікові зміни власного організму; <b>аналізують:</b> цілісність здоров'я; вплив природних і соціальних чинників на здоров'я; <b>уміють:</b> визначати рівень свого фізичного розвитку.</p>
<p><b>Фізична складова здоров'я</b> (6 год.) Збалансоване харчування. Вітаміни, мінерали, їх значення для здоров'я. Питний режим. Значення води для життя і здоров'я людини. Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування. Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів. Відновлення рівня здоров'я після хвороби. Гігієна порожнини рота. Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення. Організація самонавчання і взаємо-навчання.</p>	<p><b>Учні називають:</b> групи харчових продуктів; принципи загартовування (поступовість, систематичність, дозованість); групи зубів та їх функції; фактори, що забруднюють атмосферне повітря і повітря приміщень; рекомендований час і порядок виконання домашніх завдань; <b>пояснюють:</b> необхідність вживання різноманітної корисної їжі та достатньої кількості води; необхідність обмежувати вживання жирних, копчених і солодких продуктів та напоїв, смажених страв; необхідність дбати про органи зору, слуху, про опорно-руховий апарат; необхідність регулярного провітрювання приміщень;</p>

*Практичні роботи:*

Вправи для профілактики плоскостопості.

\* Гігієнічний догляд за порожниною рота.

\* Складання рекомендацій «Як підтримувати чисте повітря в оселі».

\* Джерела допомоги при самонавчанні (батьки, родичі, вчителі, однокласники).

**аналізують:**

вплив малорухливого способу життя на здоров'я;

вплив шкідливих звичок на стан зубів і прикус;

**уміють:**

виконувати фізичні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості, комплекс

процедур загартовування;

створювати умови для навчання;

дотримуватися настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави та плоскостопості;

поступово долати відставання, яке може виникнути внаслідок пропуску занять;

за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів.

**3. Соціальна складова здоров'я (18 год.)**

Традиції збереження здоров'я в родині. Спадковість і здоров'я.

*Знайомство з людьми. Дружба і здоров'я. Розбудова дружніх стосунків.*

*(Тренінг 1. Як знайти друга)*

*Вплив друзів. Протидія небажаним пропозиціям.*

*(Тренінг 2. Як відстояти себе)*

Небезпека куріння, вживання алкогольних, наркотичних і токсичних речовин.

Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я.

Вплив реклами на рішення і поведінку людей.

Інфекційні хвороби, що набули соціального значення (туберкульоз і ВІЛ/СНІД).

Охорона здоров'я дітей. Гуманне ставлення до людей з особливими потребами.

Наодинці вдома. Дії дитини за умови опосередкованої небезпеки: пожежа в іншій квартирі, іншому будинку тощо.

**Учні пояснюють:**

що таке спадковість;

необхідність гуманного ставлення до людей з особливими потребами;

чому окремі інфекційні хвороби набули соціального значення;

**називають:**

родинні традиції, сприятливі для здоров'я; різні способи казати «ні»;

медичні заклади свого населеного пункту/ мікрорайону;

способи допомоги людям з особливими потребами;

одяг і взуття, які становлять небезпеку в на- товпі;

правила дорожнього руху на перехресті, май- дані, в місцях ремонту дороги, під час ДТП;

причини ДТП;

**розпізнають:**

ознаки дружніх стосунків;

поширені способи тиску (вмовляння, лестощі, погрози);

небезпечні ситуації, які потребують категоричної відмови;

види перехресть;

**аналізують:**

згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я;

Безпека школяра. Правила поведінки під час масових шкільних заходів. Вихід із непередбачених ситуацій поза межами домівки, школи. Безпека руху пішоходів. Сигнали регулювання дорожнього руху. Види перехресть. Рух майданами. Дорожньо-транспортні пригоди (ДТП). Групи дорожніх знаків (6.1-6.4, 6.8-6.15, 7.1.4).  
**Практичні роботи:**  
 Рольова гра «Будьмо знайомі!»  
 Моделювання ситуації звернення за телефонами довіри.  
 Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій.  
 Проведення досліду про шкоду куріння.  
 Моделювання ситуацій допомоги людям з особливими потребами.

небезпеку порушення правил користування комп'ютером, мобільним телефоном, плеєром для фізичного і психічного здоров'я; небезпеку перебування дитини в місцях великого скупчення людей;  
**уміють:**  
 знайомитися з людьми;  
 аналізувати позитивний і негативний вплив друзів;  
 критично ставитися до реклами алкоголю і тютюну;  
 чинити опір тиску однолітків;  
 правильно реагувати на обзивання, намовляння, бійки та інші дії своїх однолітків, які призводять до фізичних або психічних страждань оточуючих;  
 надавати допомогу й моральну підтримку тим, хто цього потребує;  
 уникати небезпечних місць у своєму мікрорайоні/населеному пункті;  
**дотримуватися правил:**  
 переходу дороги в місцях перехресть, майданів з урахуванням місцевих умов;  
 безпечної поведінки в натовпі, під час масових заходів;  
**відтворюють:**  
 порядок дій у ситуації опосередкованої небезпеки, виклику рятувальних служб.

**4. Психічна і духовна складові здоров'я (5 год.)**  
**Самооцінка та поведінка людини. Упевненість і самовпевненість. (Тренінг 3. Самооцінка та поведінка людини)**  
 Бажання, можливості, обов'язки. Воля і здоров'я людини.  
**Повага і самоповага. Вибір і досягнення мети. (Тренінг 4. Шануй себе та інших)**  
 Звички та здоров'я. Формування звичок.  
 Розвиток творчих здібностей. Заохочення однолітків до здорового способу життя.

**Учні називають:**  
 вольові якості людини;  
 приклади справ, гідних поваги;  
**наводять приклади:**  
 упевненої, пасивної та агресивної поведінки; ситуацій, у яких гартується характер;  
**розпізнають:**  
 корисні та шкідливі звички;  
**аналізують:**  
 різницю між упевненістю і самовпевненістю; відмінність між «хочу», «можу» і «треба»; вплив звичок на здоров'я людини;  
**пояснюють:**  
 що таке повага та самоповага;  
 що повагу (навіть до самого себе) треба за-служити;

*Практичні роботи:*

\* Виконання проекту: «Моя мета».

\* Виконання проекту з формування корисної звички.

Виконання проекту: «Здоров'я всьому голова!» (розроблення плану вистави, творчого конкурсу, змагання тощо за тематикою здорового способу життя).

**уміють:**

обирати мету, розробляти й виконувати план дій щодо досягнення мети (наприклад, формування корисної звички);

працювати в команді, мотивувати та зацікавлювати;

творчо мислити та продукувати ідеї для пояснення переваг здорового способу життя.

Підготовка та проведення вистави, творчого конкурсу, присвячених заохоченню учнів до здорового способу життя (за рахунок резервних годин).

## 3.2. Навчально-методичне забезпечення курсу

Забезпечення тренінгового курсу складається з:

1. навчальної програми (це видання);
2. посібника для вчителя;
3. практикуму для учнів (роздатки);
4. PowerPoint-презентації до кожного уроку-тренінгу;
5. відеоматеріалів до кожного уроку-тренінгу.

## 3.3. Принципи та методи навчання

Головним принципом навчання за цим курсом є зосередження на розвитку потенціалу та позитиві. При цьому використовується методика, яка у світі має назву ООЖН (освіта на основі набуття життєвих навичок) і реалізує компетентісний підхід до навчання.

Світовий і вітчизняний досвід доводить, що саме ООЖН, на відміну від класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невірної ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. ООЖН також сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії та співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвиненої особистості.

В основі цієї методики — набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички [3, 5, 6] — це соціально-психологічні компетентності, які дають змогу людині успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін, підтримуючи належний рівень здоров'я. Прикладами важливих для здоров'я життєвих навичок є: адекватна самооцінка, толерантність, самоконтроль, вміння розуміти й задовольняти власні потреби з урахуванням потреб інших людей, налаштовуватися на успіх, переживати невдачі та протидіяти стресам, розвиток дружніх стосунків, ефективне спілкування, емпатія, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, критичне мислення і прийняття рішень, запобігання і протидія дискримінації.

Тренінг [5] як метод навчання реалізує принцип співробітництва і розвивального навчання [1, 2]. Він забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов. Тренінги дуже подобаються молоді, підвищують авторитет педагога, забезпечують фізичне і психологічне розвантаження, поліпшують психологічний клімат у молодіжному середовищі. В основі тренінгу — інтерактивні методи, які дають можливість залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними. До найпоширеніших інтерактивних методів належать: колективне обговорення; аналіз історій і ситуацій; мозковий штурм; рольові ігри; дебати; опитування думок тощо.

Проведення занять у формі тренінгу потребує спеціальної підготовки педагогів, а також дотримання певних умов щодо організації простору в приміщенні, кількості учасників, структури тренінгу тощо [5, 6].

### 3.4. Види, процедури та критерії оцінювання

Упровадження тренінгового курсу передбачає три види оцінювання: поточне мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів, оцінювання умов упровадження курсу в навчальних закладах та оцінювання ефективності впливу програми.

1. *Поточне оцінювання* навчальних досягнень учнів здійснюють безпосередньо на уроках-тренінгах. Для оцінювання знань і ставлень використовують відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. *Оцінювання умов упровадження* на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним оцінним листом.

3. *Оцінювання ефективності впливу програми*. Цей вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного та конфіденційного анкетування за спеціальною процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» [5].

### 3.5. Підготовка педагогів

Педагогам бажано пройти спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах. Така підготовка здійснюється, починаючи з 2005 року, на базі інститутів післядипломної педагогічної освіти. В результаті навчання на семінарах-тренінгах педагог:

*отримає знання про:*

- концепцію превентивної освіти на основі розвитку життєвих навичок (ООЖН);
- програму та зміст тренінгового курсу «Вчимося жити разом»;
- особливості навчання дітей і дорослих;
- інтерактивні методи та особливості їх застосування;
- опорні плани проведення тренінгів для учнів;
- методи та процедури оцінювання на тренінгу вчителів.

*навчиться:*

- чітко формулювати цілі тренінгу та його складових частин;
- враховувати потреби та очікування учасників;
- дотримуватися рекомендованого плану уроків-тренінгів;
- забезпечувати демократичну дисципліну;
- робити презентації;
- організовувати активне обговорення;
- організовувати відпрацювання практичних умінь;
- організовувати зворотний зв'язок.

*сформує уявлення:*

- як подолати страх і хвилювання;
- як підтримувати доброзичливу атмосферу на тренінгу;
- як реагувати на важких учасників.



### 3.6. Умови ефективного впровадження

Упровадження тренінгового курсу для початкової школи здійснюється в рамках чинної навчальної програми з предмета «Основи здоров'я».

Ознаки відповідності умов упровадження критеріям ефективного навчання є такі:

1. у навчальному закладі видано наказ директора про включення тренінгового курсу до навчального плану;
2. тренінги проводить педагог, який має сертифікат встановленого зразка про проходження спеціальної підготовки для проведення занять за програмою;
3. виділено приміщення, що дає змогу проводити заняття у формі тренінгу;
4. тренер використовує інтерактивні методи навчання;
5. проведено педагогічну раду для демонстрації ефективності цієї методики навчання та здійснення профілактики на робочих місцях;
6. у навчальному закладі організовано позакласні акції, що підвищують прихильність дітей до здорового способу життя;
7. у навчальному закладі діють чіткі правила про заборону куріння, агресивної поведінки, вживання алкогольних напоїв та інших психоактивних речовин;
8. здійснювалося анкетування учнів за процедурою «ДО» і «ПІСЛЯ» для оцінювання ефективності програми.

### 3.7. Міжпредметні зв'язки

За змістом програма має зв'язки з такими предметами: «Основи здоров'я», «Я у світі», «Природознавство».

## 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ТА ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. — К.: Либідь, 2003.
2. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: Навч.-метод. посіб. — Ізмаїл, 2006.
3. Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я / ВООЗ. — К., 2004.
4. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — СПб.: Питер, 2002.
5. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я. 5 клас: Посіб. для вчителя. — К.: Алатон, 2005.
6. Comprehensive School Health Education — Suggested Guidelines for Action / UNESCO / WHO / UNICEF. — Geneva, 1992.

*Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Хомич Олена Леонідівна  
Гарбузюк Ірина Вікторівна  
Стаднік Наталія Володимирівна  
Фломбойм Анна Володимирівна*

**ПРОГРАМА  
З РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК  
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ  
У КУРСІ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»**

*Редагування А. Кравченко  
Обкладинка О. Курило  
Комп'ютерна верстка Ю. Мирончик  
Коректор І. Шатунова*

Формат 60\*84/8.  
Папір офсетний. Гарнітура Петербург. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 3,36. Обл.-вид. арк. 3,3.  
Тираж 1800 прим.

Видавництво «Алатон», 03164, Київ, вул. Олевська, 7.  
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру видавців  
№ 4110 від 13.07.2011

Віддруковано з готових діапозитивів.

Віддруковано з готових діапозитивів  
ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ»  
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, буд. 50-А, оф. 113.