

## ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

За підручником О. В. Гнатюк

(1 година на тиждень)

М	Тема уроку	Дата
Здоров'я людини		
1.	Вступ. Що вивчає предмет «Основи здоров'я» (с. 3-7).	
2.	Наша школа. <i>Практична робота:</i> знайомство зі школою (с. 8-10).	
3.	Безпека у школі (с. 11-12).	
4.	Рости здоровим! Здоров'я та його ознаки (с. 13-14).	
5.	Ознаки хвороби. Профілактика порушень здоров'я (с. 15-17).	
6.	Як росте і розвивається людина. <i>Практична робота:</i> вимірювання зросту і маси тіла (с. 18-22).	
7.	Дбай про своє здоров'я! <i>Практична робота:</i> фізкультхвилинки для зменшення втоми і підвищення працездатності (розслаблення очей і м'язів рук, тулуба) (с. 21-25).	
Фізична складова здоров'я		
8.	Щоденне піклування про своє здоров'я. Розпорядок дня. <i>Практична робота:</i> складання розпорядку дня (с. 27-31).	
9.	Стеж за поставою! Як правильно сидіти за партою. <i>Практична робота:</i> вправи для формування правильної постави і стопи (с. 32-37).	
10.	Твоє робоче місце. <i>Практична робота:</i> як складати портфель (с. 38-40).	
11.	Чистота — запорука здоров'я (с. 41-43).	
12.	Доглядай за своїм тілом! Правила особистої гігієни. <i>Практична робота:</i> як правильно мити руки (с. 44-47).	
13.	Харчуйся правильно! Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту й розвитку (с. 48-50).	
14.	Фізичні вправи (с. 51-53).	
15.	Загартовуйся! (с. 54-57).	
16.	Відпочинок. Активний і пасивний відпочинок (с. 58-59).	
Соціальна складова здоров'я		
17.	Піклування про здоров'я в сім'ї (с. 60-62).	

18.	Дівчатка і хлопчики. Уміння товаришувати. <i>Практична робота:</i> розігрування діалогів знайомства; спільні ігри для дівчаток і хлопчиків (с. 63-66).	
19.	Де можна гратися, а де — ні. <i>Практична робота:</i> визначення безпечних місць на шкільному подвір'ї (с. 67-70).	
20.	Що робити в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб (с. 71-74).	
21.	Що робити, коли заблукаєш. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу (с. 75-76).	
22.	Як поводитися з незнайомими людьми (с. 77-78).	
23.	Коли ти сам удома. Побутові безпеки (с. 79-80).	
24.	Мікрорайон школи. Вибір безпечного маршруту від школи до дому (с. 81-82).	
25.	Крокуємо вулицею. Складові дороги (с. 83).	
26.	Переходимо дорогу. Безпечний перехід проїжджої частини (с. 84-87).	
27.	Я — пасажир. Правила користування громадським транспортом (с. 88-90).	
Психічна і духовна складова здоров'я		
28.	Унікальність людини (с. 91-92).	
29.	Поважай себе та інших (с. 93-94).	
30.	Народні традиції, родинні свята і здоров'я. <i>Практична робота:</i> створення пам'ятки «Як влаштувати веселе свято» (с. 95-96).	
31.	Настрій людини. Як покращити настрій. <i>Практична робота:</i> вправи «Вгадай емоцію», «Намалюй настрій»; ігри, що сприяють гарному настрою (с. 97-100).	
32.	Учися приймати рішення (с. 101-102).	
33.	Корисні та шкідливі звички. <i>Практична робота:</i> перегляд і обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їх ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших (с. 103-105).	
34.	Наближаються канікули! Правила поведінки під час канікул. Підсумок за рік (с. 106-199).	