

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

За підручником І. Д. Беха, Т. В. Воронцової, В. С. Пономаренка,
С. В. Страшка

(1 година на тиждень)

№	Тема уроку	Дата
Здоров'я людини		
1.	Вступ. Що вивчає предмет «Основи здоров'я» (с. 3-7).	
2.	Знайомство зі школою. Безпека першокласника. <i>Практична робота:</i> ознайомлення зі школою (с. 8-11).	
3.	Ріст і розвиток людини. <i>Практична робота:</i> вимірювання зросту і маси тіла; фізкультхвилинка для зменшення втоми і підвищення працездатності (с. 12-15).	
4.	Здоров'я і хвороби. Ознаки здоров'я. Порушення здоров'я (травми, захворювання) та їх профілактика (с. 16-19).	
Фізична складова здоров'я		
5.	Щоденне піклування про своє здоров'я. Режим дня. <i>Практична робота:</i> складання розпорядку дня; як складати портфель (с. 20-25).	
6.	Твоя постава. Як правильно сидіти за партою. Робоче місце першокласника. <i>Практична робота:</i> вправи для формування правильної постави (с. 26-29).	
7.	Здорові стопи. <i>Практична робота:</i> вправи для формування правильної стопи (с. 30-33).	
8.	Чистота і здоров'я. Правила особистої гігієни. Догляд за руками. <i>Практична робота:</i> як правильно мити руки (с. 34-37).	
9.	Харчування і здоров'я. Овочі, фрукти, молочні продукти, їх значення для росту й розвитку (с. 38-41).	
10.	Рух і здоров'я. Види рухової активності (с. 42-45).	
11.	Загартовування. Процедури загартовування (с. 46-49).	
12.	Корисний відпочинок. Активний і пасивний відпочинок (с. 50-53).	
Соціальна складова здоров'я		
13.	Моя родина. Піклування про здоров'я в сім'ї (с. 54-59).	
14.	Дівчатка і хлопчики. <i>Практична робота:</i> спільні ігри для дівчаток і хлопчиків (с. 60-63).	
15.	Вчимося товаришувати. <i>Практична робота:</i> розігрування діалогів знайомства (с. 64-67).	

16.	Безпека ігор та розваг. Безпечні місця для ігор і розваг (с. 68-73).	
17.	Наші рятувальники. Поведінка в небезпечних ситуаціях. Телефони аварійних служб. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуації повідомлення про небезпеку за телефонами аварійних служб (с. 74-77).	
18.	У незнайомому місці. Поведінка дитини в автономній ситуації у населеному пункті. <i>Практична робота:</i> моделювання ситуації пошуку допомоги, якщо заблукав, загубився, відстав від класу (с. 78-81).	
19.	Безпека в домі. Побутові небезпеки (с. 82-85).	
20.	Безпека в школі. Місця підвищеної небезпеки у школі. <i>Практична робота:</i> визначення безпечних місць на шкільному подвір'ї (с. 86-89).	
21.	Ти — пішоход. Складові дороги (с. 90-91).	
22.	Безпечний перехід проїжджої частини (с. 92-95).	
23.	Ти — пасажир. Правила користування громадським транспортом (с. 96-99).	
24.	Дорога до школи. Вибір безпечного маршруту від школи до дому (с. 100-101).	
25.	Як поводитися з незнайомими людьми (с. 102-103).	
Психічна і духовна складові здоров'я		
26.	Неповторність людини (с. 104-107).	
27.	Повага до себе та до інших людей (с. 108-109).	
28.	Народні традиції, родинні свята і здоров'я. <i>Практична робота:</i> створення пам'ятки «Як влаштувати веселе свято» (с. 110-113).	
29.	Настрій і почуття людини. Як розпізнавати почуття. <i>Практична робота,</i> вправа «Вгадай емоцію» (с. 114-116),	
30.	Настрій і почуття людини. Як покращити настрій. <i>Практична робота:</i> вправа «Намалюй настрої»; ігри, що сприяють гарному настрою (с. 117-119).	
31.	Рішення і наслідки. Вчимося приймати рішення (с. 120-122).	
32.	Рішення для здоров'я. <i>Практична робота:</i> перегляд та обговорення поведінки персонажів мультфільмів, їхнє ставлення до свого здоров'я та до здоров'я інших (с. 123).	
33.	Правила літнього відпочинку (с. 124-125).	
34.	Узагальнення знань учнів. Підсумок за рік.	