

ЗМІСТ

ОРІЄНТОВНЕ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ	6
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	8
Урок 1. Індивідуальні особливості росту й розвитку учнів. Практична робота. Вимірювання зросту і маси тіла (за допомогою дорослих)	8
Урок 2. Здоров'я і хвороби. Профілактика захворювань	13
Урок 3. Інфекційні захворювання. Захист від інфекцій	19
ФІЗИЧНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	25
Урок 4. Розпорядок дня школяра. Практична робота. Складання розпорядку робочого дня	25
Урок 5. Порядок і дисципліна	31
Урок 6. Навчання і відпочинок. Організація відпочинку в класі та вдома	36
Урок 7. Користь активного відпочинку. Практична робота. Планування вихідного дня	39
Урок 8. Ранкові та вечірні гігієнічні процедури. Практична робота. Як правильно доглядати за порожниною рота	42
Урок 9. Культура харчування. Правила поведінки за столом	52
Урок 10. Вітаміни, їх значення для здоров'я. Практична робота. Вибір корисних для здоров'я продуктів	56
Урок 11. Фізичні вправи і здоров'я	64
Урок 12. Правила і процедури загартовування. Гра «Вдягни ляльку» (вибір одягу за погодою)	67

	СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я	74
Урок 13.	Права дитини. Обов'язки дитини вдома та в школі	74
Урок 14.	Спілкування. Умови взаєморозуміння. Практична робота. Моделювання ситуацій невербального спілкування	79
Урок 15.	Безпечні та небезпечні ситуації	84
Урок 16.	Небезпечні речовини (<i>отруйні, горючі, легkozаймисті</i>)	89
Урок 17.	Джерела допомоги в небезпечних ситуаціях (<i>батьки, сусіди, родичі, аварійні служби</i>). Практична робота. Створення переліку джерел допомоги у небезпечних ситуаціях (<i>за допомогою дорослих</i>)	95
Урок 18.	Безпечна поведінка вдома	100
Урок 19.	Користування телевізором, комп'ютером, мобільним телефоном. Практична робота. Створення пам'ятки щодо перегляду телевізійних передач, користування комп'ютером і мобільним телефоном	109
Урок 20.	Ситуації можливої небезпеки у школі. План евакуації. Практична робота. Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи згідно з планом евакуації	113
Урок 21.	Безпека на дорозі. Правила пішохідного руху	120
Урок 22.	Дорожня розмітка. Практична робота. Моделювання ситуації переходу дороги на регульованому і нерегульованому перехресті	124
Урок 23.	Безпека на відпочинку. Літні та зимові розваги. Профілактика обмороження, перегрівання, сонячних опіків	132
Урок 24.	Безпека у спілкуванні з дикими і бездомними тваринами	145
Урок 25.	Надання першої допомоги при забиттях, порізах, подрипинах, укусах комах. Практична робота. Моделювання ситуації надання першої допомоги при нескладних травмах	149

ПСИХІЧНА І ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я	154
Урок 26. Смаки і захоплення людини, їх вплив на здоров'я	154
Урок 27. Практична робота. Презентація «Мое захоплення»	156
Урок 28. Вибір друзів. Друзі за інтересами	158
Урок 29. Практична робота. Створення плакату «Захоплення нашого класу»	162
Урок 30. Людяність і співчуття. Як надати підтримку і допомогу	164
Урок 31. Прийняття рішень. Вплив реклами на рішення людини	172
Урок 32. Вплив алкоголю на здоров'я	175
Уроки 33–34. Підготовка виставки дитячих робіт, присвячених здоровому способу життя та профілактиці шкідливих звичок	178
ДОДАТОК	180