|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ** ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я 5 клас  **Укладач:**  **молодший науковий співробітник лабораторії тифлопедагогіки Кондратенко С.В.** |
| Київ - 2014 |

**5 КЛАС**

**35 години (по 1 год. на тиждень); з них резерв — 4 години**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **К-сть год.** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **Здоров’я людини (5 години)** | | | | |
| **1** | **5** | **Життя і здоров’я людини.**  Здоровий спосіб життя. Принципи здорового способу життя.  Безпека і небезпека. Принципи безпечної життєдіяльності.   * Моделювання поведінки в разі погіршення самопочуття. * Відпрацювання навичок вимірювання температури тіла. * Відпрацювання алгоритму дій при потраплянні у небезпечну ситуацію.   **Безпека на дорозі**  Безпека пішохода. Види пішохідних переходів. Дорожня розмітка. Перехід багатосмугової дороги.  Безпека на зупинках громадського транспорту. Безпека пасажира. Правила користування громадським транспортом. Етика пасажира. Поведінка пасажирів при ДТП.   * 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. * Відпрацювання навичок поведінки у транспорті. * Розробка пам’ятки пасажира громадського транспорту. * Моделювання поведінки пасажира при аварії в громадському транспорті. | ***Учень/учениця***  *– називає:*  - 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;  *- наводить приклади* безпечних і небезпечних ситуацій;  *- пояснює* вплив способу життя на здоров’я;  *– уміє:*  *-* вимірювати температуру тіла;  - використовувати прийоми для самозаспокоєння при потраплянні у небезпечну ситуацію;  *називають:*  - 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 пасажирам у переповненому транспорті;  - засоби безпеки в автомобілі та громадському транспорті;  - засоби безпеки пішохода;  - мінімальну безпечну відстань до автомобілів;  *–розпізнає:*  - види пішохідних переходів та дорожні знаки, якими їх позначають;  - дорожню розмітку;  - дорожні знаки, якими позначають зупинки громадського транспорту;  - найбезпечніші місця в салоні автотранспорту;  *пояснюють:*  - різницю між двосмуговою і багатосмуговою дорогою;  - небезпеку переходу дороги на зупинці громадського транспорту;  *уміють:*  - 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;  *дотримуються* правил поведінки у громадському транспорті. | Формування принципів здорового способу життя.  Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я на основі усвідомлення, що здоров’я – це найвища соціальна цінність особистості.  Розширення уявлення про небезпеку (небезпечні місця, небезпечні ігри).  Розвиток мислення на основі формування уміння визначати правила безпечної поведінки, правила безпечної навчальної праці, розрізняти безпечні та небезпечні розваги.  Виховання уважності та обережності.  Конкретизація уявлень про будову вулиці.  Розвиток умінь зосередженості уваги та сприймання під час переходу вулиці. Розвитком мислення на основі формування умінь класифікувати види переходів, визначати значення сигналів світлофора. Формування супроводжуючого мовлення (називання дій, що виконуються за сигналами світлофора).  Розвиток образної пам’яті на основі вивчення облаштування наземного переходу (за наочною опорою).  Формування понять про види транспорту та правила дорожнього руху. Ознайомлення з найбільш раціональним маршрутом та варіантами проїзду до школи.  Збагачення уявлення про предмети оточуючого середовища та їх властивості.  Формування загального уявлення про небезпечні ситуації. Розвиток сприймання та мислення на основі формування вміння визначати небезпечні предмети та небезпечні ситуації. |
| **Фізична складова здоров’я (5 годин)** | | | | |
| **2.** | **5** | **Фізичні чинники здоров’я**  Принципи і методи загартовування.  Рухова активність.  Профілактика порушень постави і гостроти зору.  Попередження травм під час рухливих ігор і занять фізичною культурою та спортом. Правила безпечної поведінки в басейні та на льоду.  Відпочинок школяра. Ознаки перевтоми. Умови здорового сну.  Вплив телебачення і комп’ютера на здоров’я.   * Виконання вправ для формування правильної постави та гімнастики для очей. * Розрахунок максимальної маси портфеля. * Моделювання ситуацій надання невідкладної допомоги та самодопомоги при спортивних травмах. * Моделювання ситуацій надання допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід.   Розробка пам’ятки щодо перегляду телепередач, користування комп’ютером. | ***Учень/учениця***  *– називає:*  - переваги занять фізичною культурою та спортом  для розвитку і формування характеру;  - засоби безпеки при заняттях спортом;  - правила користування басейном;  - способи допомоги і самодопомоги тому, хто провалився під лід;  *– розпізнає:*  - ситуації, які можуть призвести до порушення постави та зниження гостроти зору;  - ознаки перевтоми;активний і пасивний відпочинок;  *– пояснює:*  - принципи загартовування;  - небезпеку ігор на льоду;  *– аналізує:*  *-* наслідки недосипання для здоров’я і навчання;  - вплив телебачення і комп’ютерів на здоров’я;  *– уміє:*  - виконувати вправи для формування правильної постави та гімнастики для очей;  - розраховувати максимальну масу свого портфеля;  *-* обирати засоби безпеки при катанні на роликових ковзанах і роликових дошках;  - надавати допомогу і самодопомогу при падінні та спортивних травмах;  *– дотримується:*  *-* правил перегляду телепередач, роботи за комп’ютером. | Формування первинних понять та початкових уявлень про загартування на основі знань про види загартування та вимоги до нього.  Розвиток мислення та зв’язного мовлення шляхом навчання давати відповіді на запитання. Формування особистісних якостей: організованості (при виконанні загартувальних процедур).  Розвиток зосередженості уваги впродовж виконання фізичних вправ, рухливих ігор.  Формування звички правильної постави на основі знань про дотримання відповідних правил.  Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування видів фізичних вправ для зміцнення м’язів спини та живота.  Формування вміння координувати власні дії з діями учасників рухливих ігор. Розвиток емоційної сфери в процесі гри в народні рухливі ігри.  Розвиток уміння дотримуватися санітарно-гігієнічних норм (провітрювання приміщення).  Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку.  Розвиток мислення, мовлення та уваги на основі формування вмінь визначати безпечні місця для розваг.  Розвиток пам’яті на основі пригадування правил безпечного відпочинку та правил поведінки на льоду. |
| **Соціальна складова здоров’я (16 годин)** | | | | |
| **3** | **16** | **Тема 1. Соціальне благополуччя (8 годин).**  **Право на здоров’я**  Права дитини. Обов’язки учня і громадянина.  **Спілкування і здоров’я.**  Ефективне спілкування. Вплив поведінки на здоров’я. Переваги упевненої поведінки.  Спілкування з дорослими. Повага до батьків та вчителів. Взаємодопомога членів родини.  Спілкування з однолітками. Стосунки між хлопцями і дівчатами. Протидія виявам агресії і насилля в учнівському середовищі.  **Соціальна небезпека інфекційних захворювань.**  Поняття про туберкульоз і ВІЛ-інфекцію. Запобігання дискримінації людей, які живуть з ВІЛ.  Аналіз літературних джерел про права дитини.  Відпрацювання навичок ефективного спілкування.  Відпрацювання навичок упевненої поведінки: моделювання ситуацій звернення до батьків, вчителів, інших дорослих.  **Тема 2. Безпека в побуті і навколишньому середовищі (8 годин)**  **Пожежна безпека.**  Умови і причини виникнення пожеж. Принципи запобігання та гасіння пожеж.  Способи гасіння невеликих пожеж. Особливості гасіння електроприладів. Захист органів дихання під час пожежі.  **Дитина в автономній ситуації**  Безпека в побуті. Ризики побутового травмування, телефонного та телевізійного шахрайства, проникнення в оселю зловмисників.  Інформаційна безпека в Інтернеті.  Безпека надворі. Місця підвищеної небезпеки. Екстремальні ситуації з незнайомцями.  **Безпечне довкілля**  Наслідки забруднення довкілля для життя і здоров’я людини. Способи збереження природного середовища.  Стихійні лиха. Правила поведінки під час сильного вітру, грози та в разі потрапляння у зону підтоплення. Підручні рятувальні заходи.  Відпочинок на природі. Правила купання у водоймах. Дії у небезпечних ситуаціях на воді.     * Відпрацювання навичок евакуації з приміщення школи. * Відпрацювання навичок захисту органів дихання від отруйних газів. * Обстеження безпеки своєї оселі\*. * Моделювання безпечної поведінки із незнайомими людьми. * Відпрацювання алгоритму безпечної поведінки в місцях великого скупчення людей. * Відпрацювання навичок відмови від ігор у небезпечних місцях. * Створення саморобок для повторного використання пластикових упаковок. * Моделювання безпечної поведінки під час сильного вітру, грози і підтоплення. * Виготовлення рятувальних засобів з підручних матеріалів.   Моделювання ситуації надання допомоги постраждалому при тепловому або сонячному ударі. | ***Учень/учениця***  *– називає* умови ефективного спілкування;  *– наводить 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;  *– розпізнає:*  *-* вербальні та невербальні способи спілкування;  *-* пасивну, агресивну й упевнену поведінку;  - вияви насилля в учнівському середовищі;  - безпечні і небезпечні ситуації щодо зараження ВІЛ через кров;  *– пояснює* важливість реалізації прав дитини;  *– уміює*:  - упевнено спілкуватися з однолітками і дорослими, у разі необхідності звертатися до них за допомогою; - протидіяти агресії і насиллю в учнівському середовищі.  ***Учень/учениця***  *– називає:*  - 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;  *наводить приклади:* джерел запалювання; горючих, легкозаймистих і негорючих матеріалів;  *– розпізнає* небезпечні місця у населеному пункті (мікрорайоні);  *– пояснює:*  *-* 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;  *– уміє:*  - 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. | Формування поняття про види спілкування з родичами та друзями. Розвиток навичок ввічливого поводження в родині.  Розвиток комунікативних умінь. Опанування мовними і немовними засобами спілкування.  Правила поведінки з дорослими, однолітками, молодшими, за себе. Ввічливі слова у житті людини. Правила поведінки в школі, на святі.  Розвиток емоційної сфери на основі формування початкових уявлень про позитивні якості особистості (почуття обов’язку, доброзичливості, дружби).  Формування навичок культури спілкування з дорослими, ввічливої поведінки в громадських місцях.  Уточнення уявлень про інфекційні захворювання.  Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати шляхи поширення інфекційних захворювань.  Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил запобігання інфекцій.  Формування початкового уявлення про СНІД.  Формування понять про медичні заклади України.  Формування сприймання на основі умінь розрізняти та наводити приклади відпочинку влітку та взимку.  Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування правил безпечного відпочинку. Розвиток мислення та мовлення на основі формування вмінь визначати правила безпечного відпочинку.  Розширення уявлень про види та безпечні місця для літнього та зимового відпочинку.  Розвиток мислення на основі формування вмінь аналізувати причини травм та робити висновки щодо правил запобігання травмування.  Формування початкових понять про обережність під час збирання рослин, ягід, грибів.  Розвиток зв’язного мовлення на основі формування вмінь пояснювати небезпеку поводження з вогнем у лісі.  Розвиток пам’яті на основі запам’ятовування та відтворення безпечної поведінки під час відпочинку влітку біля води та зимового відпочинку.  Розвиток мислення на основі формування умінь визначати небезпеку контактування з тваринами.  Формування та збагачення початкових уявлень про природні стихійні лиха.  Розвиток сприймання ознак грози, снігопаду, ожеледиці, повені.  Розвиток мислення на основі виявлення причинно-наслідкових зв’язків між природними стихійними лихами та їх руйнівними наслідками.  Збагачення словникового запасу назвами погодних явищ (гроза, грім, блискавка, снігопад, ожеледиця, повінь тощо).  Розвиток полісенсорного сприймання ознак землетрусу, бурі, шторму.  Збагачення словникового запасу назвами природних стихійних лих (землетрус, буря, шторм).  Розширення уявлення про паніку, евакуацію людей та роботу рятувальних служб. |
| **Психічна і духовна складові здоров’я (5 годин)** | | | | |
| **4** | **5** | **Уміння вчитися**  Раціональний розподіл часу. Розпорядок дня школяра. Виконання домашніх завдань. Облаштування робочого місця.  Умови успішного навчання. Розвиток здібностей. Створення мотивації до навчання.  Типи сприйняття інформації. Активне слухання. Прийоми для кращого запам’ятовування. Підготовка до контрольної роботи.  **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.   * Відпрацювання навичок планування часу з урахуванням усіх правил здорового способу життя. * Визначення індивідуальних особливостей сприйняття. * Відпрацювання навичок активного слухання. * Відпрацювання навичок підготовки до контрольної роботи. * Виконання вправ для розвитку самоповаги і поваги до інших людей.   Відпрацювання навичок висловлювання почуттів. | ***Учень/учениця***  *– називає:*  - етапи активного слухання;  *-* ознаки вияву почуттів;  *– наводить приклади:*  *-* способів перепочинку під час занять;  *– розпізнає:*  - ознаки правильно і неправильно облаштованого робочого місця;  - чинники, які допомагають і заважають виконувати домашні завдання;  *– пояснює:*  *-* чому треба працювати над розвитком здібностей;  - необхідність самодисципліни;  - різницю між емоціями та почуттями;  - важливість поваги до почуттів інших і надання допомоги тим, хто цього потребує;  *– аналізує:*   * наслідки неорганізованості;   *– уміює:*  *-* складати 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. | Формування позитивної мотивації щодо свідомого виконання режиму дня школяра.  Формування соціокультурних знань про необхідність дотримуватися режиму дня в школі та вдома. Вироблення навичок дбайливого ставлення до здоров’я людини.  Формування вміння координувати власні дії з діями інших учнів.  Збагачення уявлень про вплив розпорядку дня на здоров’я людини.  Формування елементів самостійності в діяльності на основі знань про правила особистої гігієни, розпорядку дня, підтримання чистоти одягу та взуття.  Розвиток уявлень про предмети засобів особистої гігієни та можливості їх використання.  Розвиток комунікативних умінь.  Опанування мовними і немовними засобами спілкування.  Формування вмінь управляти своїми емоціями за допомогою релаксаційних вправ.  Ознайомлення дітей з широкою гамою позитивних та негативних емоцій; усвідомлення свого емоційного стану та емоційних переживань інших.  Розвиток навичок спілкування, пробудження інтересу до творчого самовираження.  Вироблення вміння бачити зв’язок між еталонами немовленнєвих засобів спілкування та власною поведінкою.  Навчання будувати стосунки та взаємодіяти як із незрячими людьми, так і зі зрячими.  Усвідомлення своїх індивідуальних емоційно-вольових та комунікативних особливостей поведінки.  Збагачення уявлень про настрій та його вплив на здоров’я людини.  Розвиток емоційної сфери, мислення на основі формування вмінь розпізнавати і визначати позитивні та негативні почуття. Розвиток уміння контролювати свої почуття.  Формування навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими.  Розвиток емоційної сфери, логічного мислення на основі формування вмінь розпізнавати та визначати причини гарного та поганого настрою.  Розвиток пам’яті на основі пригадування правил поведінки школяра. Розвиток навичок культури спілкування зі старшими та молодшими школярами, дорослими. |