

ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

**Программа уроков здоровья и нравственности
для учащихся 1–11-х классов
средней (полной) общеобразовательной
школы и учреждений дополнительного
образования**

Учебное пособие

4-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2021

УДК 371.302:613.0
ББК 421.2
З-46

Р е ц е н з е н т ы:

З.И. Тюмасева – д-р пед. наук, проф., директор института экологии и здоровья при РИПОДО Челябинского государственного педагогического университета;
Л.Я. Доцоев – канд. мед. наук, проф. Челябинского государственного педагогического университета;
Е.А. Гринева – канд. пед. наук, доцент Ульяновского государственного педагогического университета

А в т о р ы - с о с т а в и т е л и:

Т.Ф. Орехова – канд. пед. наук, проф. кафедры педагогики начального и специального образования МаГУ;
Т.В. Кружилина – д-р пед. наук, проф. кафедры педагогики начального и специального образования МаГУ.

З-46 **Здоровое поколение :** Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1–11 классов средней общеобразовательной школы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / авт.-сост. Орехова Т.Ф., Кружилина Т.В. – 4-е изд., стереотип. – М. : ФЛИНТА, 2021. – 67 с.

ISBN 978-5-9765-1213-9

Предлагаемая программа построена на основе концепции здоровьесотворяющего образования, разработанной Т.Ф. Ореховой, и концепции педагогизации сознания субъектов образовательного пространства, разработанной Т.В. Кружилиной, – профессорами кафедры педагогики начального и специального образования Магнитогорского государственного университета, в стенах которого зародилась и начала развиваться идея подготовки учителей здоровья. Авторы изучили достаточно большое количество современных подходов к проблеме становления здоровья человека; работы, в которых исследуются пути и способы сохранения, укрепления и становления здоровья учащихся в процессе образования; проанализировали существующий педагогический опыт организации здоровьесотворяющего образования. Обобщение всего положительного, что было обнаружено авторами, послужило основанием первоначально для разработки собственной концепции здоровьесотворяющего образования, а на ее основе и для разработки данной программы.

Для студентов и преподавателей педагогических вузов, а также для учителей средних общеобразовательных школ.

УДК 371.302:613.0
ББК 421.2

ISBN 978-5-9765-1213-9

© Орехова Т.Ф., Кружилина Т.В., 2016
© Издательство «ФЛИНТА», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	21
I БЛОК. 1-3(4) КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА «Я – НАБЛЮДАТЕЛЬ»	21
ПЕРВЫЙ КЛАСС.....	21
I четверть. Тема «Я – Человек» (9 часов)	21
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	21
III четверть. Тема «Я и мое здоровье» (10 часов)	22
IV четверть. Тема «Я и мое здоровье» (продолжение темы) (7 часов).....	23
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ	
1 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец первого года обучения)	24
ВТОРОЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «Я УЧУСЬ ЯВЛЯТЬ СЕБЯ	
ЭТОМУ МИРУ»	25
I четверть. Тема «Я – Человек, личность, индивидуальность» (9 часов).....	25
II четверть. Тема «Я и Мир» (7 часов)	25
III четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье» (10 часов).....	26
IV четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье» (продолжение темы)	
(7 часов)	27
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ	
2 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец второго года обучения).....	28
ТРЕТИЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА «Я УЧУСЬ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТОТ МИР»	
И СЕБЯ В ЭТОМ МИРЕ»	29
I четверть. Тема «Я – человек, личность, частица природы и социума»	
(9 часов)	29
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	29
III четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать	
свое здоровье» (10 часов)	30
IV четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать	
свое здоровье» (продолжение темы) (7 часов)	31
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ	
3 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец третьего года обучения)	32
II БЛОК. 5-9 КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА «Я СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ЛЮДИ ВОКРУГ	
МЕНЯ».....	34
ПЯТЫЙ КЛАСС .ОБЩАЯ ТЕМА «Я ВИЖУ, СЛЫШУ И ЧУВСТВУЮ	
ДРУГОГО»	34
I четверть. Тема «Я – человек, личность, индивидуальность» (9 часов)	34
II четверть. Тема «Я и мир. Я в мире объектов своего познания» (7 часов)	34
III четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов)	35
IV четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (продолжение темы)	
(7 часов)	37

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец четвертого года обучения)	38
ШЕСТОЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА «Я ПРИНИМАЮ И ПОНИМАЮ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА»	39
I четверть. Тема «Я - человек, личность, индивидуальность» (9 часов)	39
II четверть. Тема «Я и мир живого вокруг меня» (7 часов)	40
III и IV четверти. Тема «Я накапливаю свой опыт здоровьесотворения» (10 часов + 7 часов)	40
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец пятого года обучения)	42
СЕДЬМОЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «Я ПОМОГАЮ ДРУГОМУ РАЗВИВАТЬСЯ»	42
I четверть. Тема «Я человек развивающийся» (7 часов)	42
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	43
III и IV четверти. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов + 7 часов)	44
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ, НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец шестого года обучения)	45
ВОСЬМОЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА «Я УЧУСЬ БЛАГОДАРИТЬ И ПРОЩАТЬ ЛЮДЕЙ»	46
I четверть. Тема «Я - человек, личность, индивидуальность» (9 часов)	46
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	47
III четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (10 часов)	47
IV четверть. Тема «Мое здоровье в моих руках» (7 часов)	48
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец седьмого года обучения)	50
ДЕВЯТЫЙ КЛАСС ОБЩАЯ ТЕМА «МОЯ ЖИЗНЬ – МОЙ ВЫБОР»	50
I четверть. Тема «Я – человек осознающий» (9 часов)	50
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	51
III четверть. Тема «Я творю свое здоровье» (10 часов)	52
IV четверть. Тема «Я творю свое здоровье как будущий родитель» (7 часов) ..	54
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (Ожидаемый результат на конец восьмого года обучения)	55
III БЛОК. 10-11 КЛАССЫ. ОБЩАЯ ТЕМА «Я ВСТУПАЮ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ»	56
ДЕСЯТЫЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «ШКОЛА СОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»	56
I четверть. Тема «Я – человек взрослеющий» (9 часов)	56
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	57
III четверть. Тема «Здоровье семьи и здоровая семья» (10 часов)	57

IV четверть. Тема «Здоровье семьи и здоровая семья» (продолжение темы) (7 часов)	58
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец девятого года обучения).....	58
ОДИННАДЦАТЫЙ КЛАСС. ОБЩАЯ ТЕМА «ШКОЛА СОЗНАТЕЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСТВА»	59
I четверть. Тема «Я – Человек» (9 часов)	59
II четверть. Тема «Я и мир» (7 часов)	60
III четверть. Тема «Мое здоровье и здоровье моих будущих детей» (10 часов)	61
IV четверть. Тема «Подведем итог!» (7 часов)	62
ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА (Ожидаемые результаты на конец десятого года обучения).....	62
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	63