

ОДОБРЕНО

Решением Педагогического совета ГБОУ  
Республики Марий Эл «Экономико-правовая  
гимназия» «31» августа 2020г.

Протокол № 02 от «31» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Республики Марий Эл  
«Экономико-правовая гимназия»

Г.И.Мансурова

20 20 г.

## ПРОГРАММА

### ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО

### И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении  
Республики Марий Эл «Экономико-правовая гимназия»

## **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в ГБОУ Республики Марий Эл «Экономико-правовая гимназия»**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения образовательных программ среднего общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на уровне среднего общего образования являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №2723-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 N 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников" зарегистрирован в Минюсте 2 февраля 2011 №19676;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4.10.2010г. N 986 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»;
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая, 31 декабря 2005 г., 18, 29, 30 декабря 2006 г., 26 июня, 8 ноября, 1 декабря 2007 г., 12 июня, 14, 23 июля, 27 октября, 22, 30 декабря 2008 г., 28 сентября, 28 декабря 2010 г., 18, 19 июля, 7 декабря 2011 г., 5, 25 июня 2012 г., 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 23 июня, 29 декабря 2014 г., 29 июня, 13 июля, 28 ноября 2015 г., 3 июля 2016 г., 1, 29 июля 2017 г., 18, 23 апреля, 19 июля, 3 августа 2018 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-

19)";

- СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

- Приложение к «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденное постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189.

- Программа развития ГБОУ РМЭ «Экономико-правовая гимназия» на 2015-2020г.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на уровне среднего общего образования сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья подростков к последнему году обучения.

***Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:***

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить обучающихся составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска

здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

## ***1. Направления реализации программы***

### ***1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.***

В аудиториях гимназии созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Горячее питание в гимназии организовано по договору организации питания обучающихся на базе столовой ГБПОУ «Йошкар-Олинский технологический колледж». Согласно договору сторона, оказывающая услугу по питанию гимназистов, обязуется предоставлять качественное питание, соответствующее требованиям санитарных норм и правил.

### ***Организация рационального питания***

Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма. Недополучение ребенком белковой и витаминной пищи сочетается с низким уровнем благосостояния семьи. Неблагополучных и малообеспеченных семей в гимназии нет, поэтому зона риска по характеристике полноценного питания в гимназии отсутствует.

Уроки физической культуры проводятся в ГБОУ Республики Марий Эл «Национальная президентская общеобразовательная школа-интернат основного общего образования» по адресу г.Йошкар-Ола ул. Набережная Брюгге д. 1.

Для удовлетворения биологической потребности в движении проводится по три урока физической культуры в неделю для каждого класса. Обучающиеся гимназии имеют возможность кроме уроков физкультуры во внеучебное время посещать по выбору спортивные секции, организованные при МарГУ.

## ***2. Медицинское обслуживание в гимназии***

### **Общие сведения**

#### ***Направления деятельности:***

- организационная;
- лечебно-профилактическая;
- санитарно-эпидемическая;
- санитарно-просветительская.

***Медицинское обслуживание учащихся гимназии осуществляется персоналом детской поликлиники №1 ГБУ РМЭ «Йошкар-Олинская детская городская больница» на основании договора оказания медицинских услуг от 01.07.2013г. Собственного медицинского кабинета гимназия не имеет. Ежегодно в гимназии медперсоналом поликлиники проводятся следующие мероприятия:***

#### **Организационные мероприятия**

- проверка санитарного состояния гимназии перед началом учебного года;
- приобретение лекарственных препаратов для комплектования аптек;
- анализ состояния здоровья детей;
- координация деятельности гимназии и детской поликлиники №1;
- ежедневный контроль за состоянием фактического питания;
- распределение гимназистов на медицинские группы для занятий физической культурой;

### **Лечебно-профилактические мероприятия**

Учащимся гимназии оказывается квалифицированная диагностическая, лечебная, в том числе специализированная медицинская помощь в объеме обязательного медицинского страхования, в том числе проводятся медицинские осмотры учащихся квалифицированными специалистами (неврологом, офтальмологом, хирургом, отоларинтологом). Проводится нейропсихологическое консультирование. Организуются и проводятся медосмотры всех учащихся. Результаты медицинских осмотров анализируются и их данные доводятся до родителей и преподавателей. Организуется консультативная помощь учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья специалистам ЛПМУЗ «Йошкар-Олинская детская городская больница».

### **Санитарно-эпидемические мероприятия**

Составляется план профилактических прививок. Прививки учащимся (кроме учащихся с мед. отводом по состоянию здоровья), проводятся согласно графика приема процедурного кабинета.

Профилактические прививки проводятся педагогическому коллективу: от дифтерии (АДСМ), против кори, против гриппа.

Еженедельно проводится контроль за санитарно-гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся (режим освещения и проветривания, заполнение листов здоровья.)

Соблюдается санитарно-дезинфекционный режим согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";.

Организован «утренний фильтр» обучающихся при входе в здание с обязательной термометрией с целью выявления и недопущения в здание обучающихся с признаками респираторных заболеваний.

Усилен дезинфекционный режим (уборка с использованием средств дезинфекции, наличие антисептических средств для обработки рук, использование приборов для обеззараживания воздуха);

Созданы условия для соблюдения правил личной гигиены (наличие мыла и одноразовых полотенец/электрополотенец в умывальниках, туалетной бумаги в туалетных комнатах).

Закрепляется за каждым классом отдельный учебный кабинет.

### Санитарно-просветительская деятельность

Ежегодно медицинским персоналом проводятся лекции и беседы для школьников по следующим темам:

- «Профилактика вирусного гепатита»;
- «Клещевой энцефалит и как его избежать»; «Здоровый образ жизни»;
- «Травматизм и оказание 1-ой помощи»;
- «Инфекции, гуляющие всюду и везде»;
- «Когда мода во вред здоровью»;
- «Профилактика острых кишечных заболеваний»;
- «Профилактика туберкулеза»;

Проведены беседы с техническим персоналом гимназии о санитарном состоянии гимназии; о личной гигиене технического персонала; о необходимых мерах профилактики инфекционных заболеваний гимназистов.

В течение учебного года медицинские требования к организации образовательного процесса педагогами и обслуживающим персоналом выполняются полностью.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в гимназии поддерживает квалифицированный состав специалистов:

Педагог-психолог – Толмачева Надежда Ивановна;

Преподаватели физической культуры – Загайнова Надежда Ивановна, Калинина Галина Валерьевна.

### ***3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся***

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления обучающихся, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом ***гигиенических норм и требований*** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных

секциях).

### **Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве гимназии**

Учебный план в 10-11-х классах определяет максимальный объем обязательной нагрузки обучающихся, не превышающей предельно допустимую, состоит из инвариантной и вариативной частей и соответствует требованиям СанПиНов.

Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено, что состояние соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН 2.4.2821-10 «Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Измеренные параметры микроклимата в учебных кабинетах соответствуют нормам СанПиН 2.4.2821-10. Проведенный смотр работы гимназии по выполнению требований охраны труда, техники пожарной безопасности, электробезопасности, санитарно-гигиенического режима, трудового законодательства признан удовлетворительным. Систематически контролируется процесс испытания спортивного инвентаря и вентиляционного оборудования в учебных помещениях.

#### ***По данному направлению проводится следующая работа***

В рамках производственного контроля ежемесячно проводятся смотры учебных кабинетов по соблюдению техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических требований (СанПиН 2.4.2821-10). В рамках контроля проверяется выполнение следующих требований: наличие и система работы с журналом инструктажа по технике безопасности обучающихся воспитанников, с журналом трехступенчатого контроля; наличие в кабинетах пакета инструкций; соблюдение правил техники безопасности, электробезопасности, охраны труда; санитарного состояния кабинетов.

#### ***Положительными эффектами контроля за можно считать следующие факты:***

- отсутствие нарушения по соблюдению размеров проходов и расстояний между партами, мебелью, оборудованием;
- фрамуги во всех учебных кабинетах функционируют круглый год;
- регулируемые солнцезащитными устройствами типа жалюзи оснащены все учебные кабинета;
- замена ламп накаливания на люминесцентные светильники

#### ***Подвижные игры с дидактической направленностью как средство педагогики оздоровления***



Игровые технологии в старшем звене выполняют игротерапевтическую и коррекционную функцию. Ценность игровой формы урока в том, что создаются предпосылки для активизации познавательной деятельности, для эффективности восприятия и понимания учеником учебного материала, для раскрытия творческих способностей обучающихся. Наиболее распространены в практике преподавателей гимназии следующие игровые формы урока: деловая игра, урок-диспут, урок-конференция, урок-суд, урок - аукцион знаний и другие. Игра на уроке создает ситуацию психологической раскованности, способствует повышению общего развития, умению ориентироваться в различных жизненных обстоятельствах, а также отражает всё многообразие человеческой деятельности: интеллектуальную, эстетическую, нравственно-психологическую, коммуникативную и другие.

***Преподаватели придерживаются гигиенических принципов построения урока***

Наличие эмоциональных разрядок, положительный психологический климат отмечен на всех уроках в гимназии целом.

Для достижения здоровьесберегающего эффекта оптимальная плотность урока (т.е. доля времени, затраченного гимназистами на собственно учебную работу) находится в диапазоне 60-80%. Педагоги используют метод хронометрирования и педагогических наблюдений для оценки плотности урока.

Количество видов деятельности на уроках варьируется от 3-до 5, причем преподаватели четко выдерживают паузу между сменой деятельности, что обеспечивает физиологически оптимального «переключения».

Большое внимание на уроке преподаватели уделяют чередованию рабочей позы, как необходимого компонента гигиенически рационального учебного процесса.

Таким образом, гигиенически оптимальная организация урока является реальным механизмом управления здоровья гимназистов в процессе обучения, не требующим особых материальных затрат и зависящими от человеческого фактора

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. В гимназии строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

#### **4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Система физкультурно-оздоровительной работы в гимназии направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на старшей ступени общего образования;
- пропаганду здорового образа жизни и организацию активной спортивной деятельности (привлечение детей к занятиям в спортивной секции);
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, коллективных выездов за город и т. п.);
- генеральная уборка классного помещения.

В системе физкультурно-оздоровительной работы гимназии по формированию культуры здоровья обучающихся ежегодно проводится блок мероприятий, направленный на выявление знаний обучающихся о сохранении и укреплении здоровья, на пропаганду здорового образа жизни и занятие активной жизненной позиции.

#### **Традиционные спортивно-оздоровительные мероприятия**

| <b>Сроки проведения</b> | <b>Мероприятия</b>               | <b>Ожидаемые результаты</b> |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| сентябрь                | День здоровья                    | Активное участие            |
| октябрь                 | Коллективный выезд на озеро Таир | Активное участие            |

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| октябрь         | Викторина «Что такое вакцинопрофилактика?»                         | Активное участие  |
| ноябрь - январь | Тренинг, направленный на развитие навыков общения и взаимодействия | Умение взаимодействовать с окружающими  |
| декабрь         | Практикум «Как оказать первую помощь»                              | Активное участие  |
| февраль         | Брейн-ринг «Зона риска»  | Усиление внимания учащихся к проблемам собственного здоровья                                      |
| февраль - март  | «Лыжня России»   | Активное участие обучающихся гимназии   |
| март            | Дискуссия «Почему важно быть здоровым?»                            | Формирование у подростков понятия о здоровом образе жизни, потребности поддерживать свое здоровье |
| апрель          | Медицинский осмотр обучающихся гимназии                            | Выявление заболеваний у учащихся и рекомендации ученикам  |
| май             | Психологический тренинг «Стоит ли бояться стресса?»                | Формирование уверенного поведения на экзамене   |
| ежемесячно      | Генеральная уборка классных помещений                              | Активное участие  |

### **5. Учебно-воспитательная работа**

В гимназии созданы условия для реализации внеклассной воспитательной работы с учащимися по формированию осознанной позиции старшеклассников по ведению здорового образа жизни. Данная работа реализуется по следующим направлениям:

**Работа с обучающимися:**

- воспитание культуры поведения (культура общения, воспитание нравственности, умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников);
- обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (знание и соблюдение гигиены тела, культуры

- питания, оказание первой медицинской помощи);
- применение здоровьесберегающих приемов процессе обучения и развития (физкультминутки во время занятий, соблюдение температурного режима, проветривание помещений);
- специально организованная двигательная активность ребенка (занятия в спортивных секциях, проведение Дня здоровья, участие в спортивных соревнованиях);
- профилактика вредных зависимостей.

***Работа с родителями:***

- родительские собрания, беседы, лекции;
- консультационная служба (помощь специалистов: психолога, логопеда, педиатра, педагогов);
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

***Примерная тематика бесед с родителями:***

- Психологические особенности детей старшего школьного возраста.
- Компьютерная зависимость у старшеклассников.
- Психолого-педагогическая поддержка детей во время подготовки к ЕГЭ.

**Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

| №<br>п/п | Критерии оценки эффективности  | 0-1-2 |
|----------|--|-------|
| 1        | Находят ли отражение в целях и задачах воспитательно-образовательной программы актуальность, социальная и педагогическая целесообразность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. | 2     |
| 2        | Наличие целостной системы формирования культуры здоровья обучающихся:  | 2     |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– последовательная и непрерывная система пропаганды здорового образа жизни;</li> <li>– интегративный и межведомственный подход к решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья в образовательном учреждении;</li> <li>– высокий уровень санитарно-гигиенической и просветительской работы;</li> <li>– формирование культуры досуга и отдыха.</li> </ul>   |   |
| 3 | <p>Наличие здоровьесберегающего образовательного пространства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие перегрузок;</li> <li>– выполнение санитарно-гигиенических нормативов;</li> <li>– использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;</li> <li>– воспитание у учащихся культуры здоровья, т. е. формирование грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.</li> </ul> | 2 |
| 4 | <p>Медицинское обслуживание в гимназии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов;</li> <li>– профилактические работы;</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>– обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.</li> </ul>   | 2 |
| 5 | <p>Сформированность культуры здоровья у педагогического состава: профессиональная подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.</p>   | 2 |
| 6 | <p>Психолого-педагогические факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологический климат в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;</li> <li>– стиль педагогического общения учителя с учащимися;</li> <li>– характер проведения опросов и зачетов, проблема оценок;</li> <li>– степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам;</li> <li>– состояние здоровья учителей, их образ жизни и отношение к своему здоровью.</li> </ul>                             | 2 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | Физическое воспитание и двигательная активность обучающихся.  | 2 |
| 8 | Совместная работа школы и родителей: привлечение к проблемам гимназии (тематические лекции, стенды, брошюры, тренинги, мероприятия и т. п.).  | 2 |
| 9 | Эффективность работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснованные показатели динамики улучшения здоровья обучающихся;</li> <li>– удовлетворенность школой детей, родителей и педагогов</li> <li>– комплексностью и системностью работы по сохранению и укреплению здоровья.</li> </ul> | 2 |