

ГБОУ лицей №179

Победитель конкурса ФЦПРО – 2.3

«Реализация инновационных программ воспитания и социализации обучающихся  
(формирование основ здорового образа жизни и профилактика вредных привычек)»

# СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## (из опыта работы лицея)



Санкт-Петербург  
2017

# **СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ЛИЦЕЯ)**

Сборник методических материалов

Под редакцией А. С. Обуховской

Санкт-Петербург  
Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова  
2017

УДК 37.013.2  
ББК 4421.354  
С54

**С54 Сохранение и укрепление здоровья обучающихся (из опыта работы лицея): сб. методических материалов / под ред. А.С. Обуховской. — СПб., 2017. — 200 с.**

**Рецензенты:**

**Янушанец О.И.** — докт. мед. наук, проф., главный специалист по гигиене детей и подростков Комитета здравоохранения Санкт-Петербурга.

**Колесникова М.Г.** — канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПб АППО.

В сборнике методических материалов представлен опыт работы педагогического коллектива ГБОУ лицея №179 по проблемам здоровьесбережения, здоровьесоздания и формирования здорового образа жизни у обучающихся.

Сборник предназначен для сотрудников администрации, педагогического коллектива, службы здоровья образовательного учреждения, социальных педагогов.

Сборник состоит из двух частей. В первой части представлены: система здоровьесбережения в лицее, модель управления современным образовательным учреждением, основные принципы, лежащие в основе здоровьесберегающей деятельности лицея и условия их реализации, схема системного анализа урока, анализ здоровьесберегающего урока и внеурочной деятельности, формы, методы, технологии здоровьесберегающей и здоровьесоздающей деятельности, пошаговая работа в режиме проектной и исследовательской технологий, кейс-технологий, мозгового штурма. В современном мире особая роль отводится информационно-коммуникационным ресурсам. В сборнике обсуждаются плюсы и минусы ИКТ в жизни подрастающего поколения.

Во второй части представлены сценарии уроков, в технологию которых включены фрагменты здоровьесберегающих технологий. Рассказано об интеграции здоровьесберегающего содержания в содержание естественнонаучных и гуманитарных предметов. Представлены методические материалы обучающего семинара «Гигиенические критерии рациональной организации урока».

Выражаем благодарность М.М. Кожевниковой за активное участие в работе над сборником.

Обложка подготовлена А.А. Власовой.

© А.С. Обуховская (коллектив авторов), 2017  
© Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2017

---

Подписано в печать 05.09.2017 г.

Формат бумаги 60×84 1/16. Уч.-изд. л. 7,0. Усл. печ. л. 11,625.

Тираж 100 экз.

Санкт-Петербург, Издательство СЗГМУ им. И. И. Мечникова  
191015, Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41.

Отпечатано в типографии СЗГМУ им. И. И. Мечникова  
191015, Санкт-Петербург, Кирочная ул., д. 41.

## РЕЦЕНЗИЯ

Формирование здорового образа жизни — это приоритетное направление в государственной политике России. Детский возраст — время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в школьные годы необходимо сформировать у ребенка необходимые знания о здоровом образе жизни и мотивацию к здоровьесбережению.

В сборнике представлен материал из опыта работы педагогического коллектива ГБОУ лицея № 179 по проблемам здоровьесбережения, здоровьесозидаания и формирования здорового образа жизни. В сборнике методических материалов рассматривается проблема сбережения здоровья обучающихся в системе управления современным образовательным учреждением, с учетом возможностей образовательной организации обеспечить здоровьесберегающую и здоровьесозидающую деятельность. В данной работе подробно раскрыта проблема формирования у обучающихся представлений о здоровом образе жизни через систему преподавания естественно-научных дисциплин.

Сборник состоит из двух частей. В первой части рассматриваются основные направления деятельности учреждения по программе «Формирование здорового образа жизни», роль и место администрации в решении поставленных перед коллективом целей и задач. Данный материал представляется очень важным для администраций образовательных учреждений, где отсутствует опыт здоровьесберегающей деятельности. Во второй части освещены вопросы практической реализации здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности. Использование преподавания естественно-научных дисциплин для формирования знаний о себе, о последствиях нездорового образа жизни. Подобный подход к формированию навыков здорового образа жизни является инновационной технологией и заслуживает как высочайшей оценки, так и совместного внедрения.

Специалисты, освоившие материал сборника в полном объеме, будут способны целепаправленно создавать здоровьесберегающую среду в школе и оптимизировать работу, направленную на формирование у детей навыков здорового образа жизни. Данное издание будет полезно для учителей в качестве учебного пособия, повышающего их компетентность в вопросах здоровьесбережения. Материал, представленный в сборнике методических материалов, полностью согласуется с существующими представлениями по вопросам формирования здорового образа жизни и организации здоровьесберегающей среды в образовательных

организациях. Все это подтверждает актуальность и высокий уровень востребованности научно обоснованного материала, представленного в сборнике методических материалов, на основании чего пособие, безусловно, можно рекомендовать к изданию.

Рецензент:

профессор кафедры гигиены условий воспитания,  
обучения, труда и радиационной гигиены  
ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный  
медицинский университет им. И.И. Мечникова  
Минздрава России

д. м. н.

*О.И. Янушанец*

## **РЕЦЕНЗИЯ**

В рукописи сборника представлен опыт работы педагогического коллектива лицея, который на протяжении шести лет был ресурсным центром Калининского района Санкт-Петербурга по теме «Здоровый школьник — здоровое поколение».

Идея сборника согласуется с законом «Об образовании РФ», требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, которые определяют здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья — в качестве приоритетного направления деятельности школы.

В первой части сборника представлены механизмы управления здоровьесозидающей деятельностью лицея, программа лицея «Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек», описаны формы, методы и технологии здоровьесозидающей деятельности учителя. Показано, что структурированность материала, пошаговое объяснение преодоления школьных факторов риска является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни. Представленные в первой части методические разработки могут быть использованы учителями для рефлексии своей педагогической деятельности.

Вторая часть рукописи представляет собой сценарии уроков учителей лицея. Данные сценарии имеют несомненное практическое значение как пример реализации требований ФГОС, современных нормативных документов, связанных с сохранением и развитием здоровья обучающихся. Эти разработки соответствуют требованиям СанПин-2010, опираются на базовые потребности обучающихся, демократический стиль работы, использование различных аспектов здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности в урочное и внеурочное время.

Сборник методических материалов «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся (из опыта работы лицея)» может быть рекомендован для применения в системе последипломного образования педагогов, в методической службе и в образовательных учреждениях. Рукопись рекомендуется к печати.

Рецензент:  
доцент кафедры педагогики окружающей среды,  
безопасности и здоровья человека  
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская академия  
постдипломного педагогического образования  
к. п. н., доцент

*М.Г. Колесникова*

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Часть 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ<br/>И ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>  |     |
| В ЛИЦЕЕ № 179 .....  | 8   |
| Батова Л.А.  |     |
| Модель управления современным образовательным учреждением .....  | 8   |
| Обуховская А.С.  |     |
| Основные аспекты работы по программе «Формирование<br>здорового образа жизни и профилактика вредных привычек» .....                        | 11  |
| Обуховская А.С.  |     |
| Педагогические технологии как способ преодоления школьных<br>факторов риска, реализации здоровьесберегающей деятельности ...               | 38  |
| Обуховская А.С.  |     |
| Здоровьесберегающая деятельность: компетентность учителя .....   | 71  |
| Обуховская А.С., Кожевникова М.М.  |     |
| Плюсы и минусы ИКТ в жизни подрастающего поколения .....   | 78  |
| <b>Часть 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ<br/>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ И ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩЕЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧИТЕЛЕЙ ЛИЦЕЯ.....</b> | 92  |
| Бова Н.Л.  |     |
| Сценарий урока «Звуковые явления в природе» .....  | 92  |
| Бова Н.Л.  |     |
| Сценарий урока «Шкала электромагнитных излучений» .....  | 104 |
| Бова Н.Л.  |     |
| Сценарий урока «Электромагнитное поле — шестой<br>незримый океан» .....  | 108 |
| Должикова Н.Г.   |     |
| Сценарий урока «Использование твердых тел».....  | 118 |
| Иванова Е.В.   |     |
| Сценарий урока «Оксиды азота. Экологические проблемы,<br>связанные с загрязнением воздуха оксидами азота» .....                            | 124 |
| Иванова Е.В.   |     |
| Сценарий урока «Бензол» .....  | 132 |
| Касьянова Л.А.   |     |
| Урок внеклассного чтения по литературе «Есть ли чудо<br>в рассказе А. Куприна “Чудесный доктор”» .....                                     | 135 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Леонова Е.В.</i>  |     |
| Сценарий урока «Давление твердых тел, жидкостей и газов. Путешествие по островам знаний» .....   | 142 |
| <i>Обуховская А.С., Ульянова А.А.</i>  |     |
| Модель семинара-практикума для заместителей директора образовательной организации, социальных педагогов и учителей на тему «Гигиенические критерии рациональной организации урока» ..... | 152 |
| <i>Петрова Л.Н.</i>  |     |
| Сценарий урока «Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья».....  | 165 |
| <i>Петрова Л.Н., Бова И.Л.</i>   |     |
| Сценарий бинарного урока биология-физика<br>«Система органов кровообращения» .....   | 172 |
| <i>Прыгунова Е.Н.</i>  |     |
| Сценарий выступления группы волонтёров по профилактике нездорового образа жизни .....  | 180 |
| <i>Прыгунова Е.Н.</i>  |     |
| Сценарий урока «Нам не дано предугадать... Стихотворения Ф.И. Тютчева» .....   | 184 |
| <i>Прыгунова Е.Н.</i>  |     |
| Мысли классного руководителя по поводу воспитания девочек-подростков .....   | 190 |
| <i>Прыгунова Е.Н.</i>  |     |
| Представление о родстве и наследственности как композиционный прием романа М.Е. Салтыкова-Щедрина «Господа Головлевы» .....  | 194 |
| <i>Самарина Н.В.</i>   |     |
| Формирование у обучающихся информационной компетентности как одна из предпосылок создания здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве .....                                 | 197 |