

Организация
здоровьесберегающей
среды в школе



В целях создания необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования:

❖ провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся

❖ создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗА СЧЕТ:

использования эффективных методов обучения

реальной разгрузки содержания общего образования

повышения удельного веса и качества занятий физической культурой

улучшения организации питания обучающихся в образовательных учреждениях

рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи"

Здоровье индивидуума,

по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

" это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов"

Физическое благополучие это

- отсутствие болезней или физических дефектов у ребёнка,
- соответствие биологического возраста календарному,
- гармоничный рост и развитие ребёнка



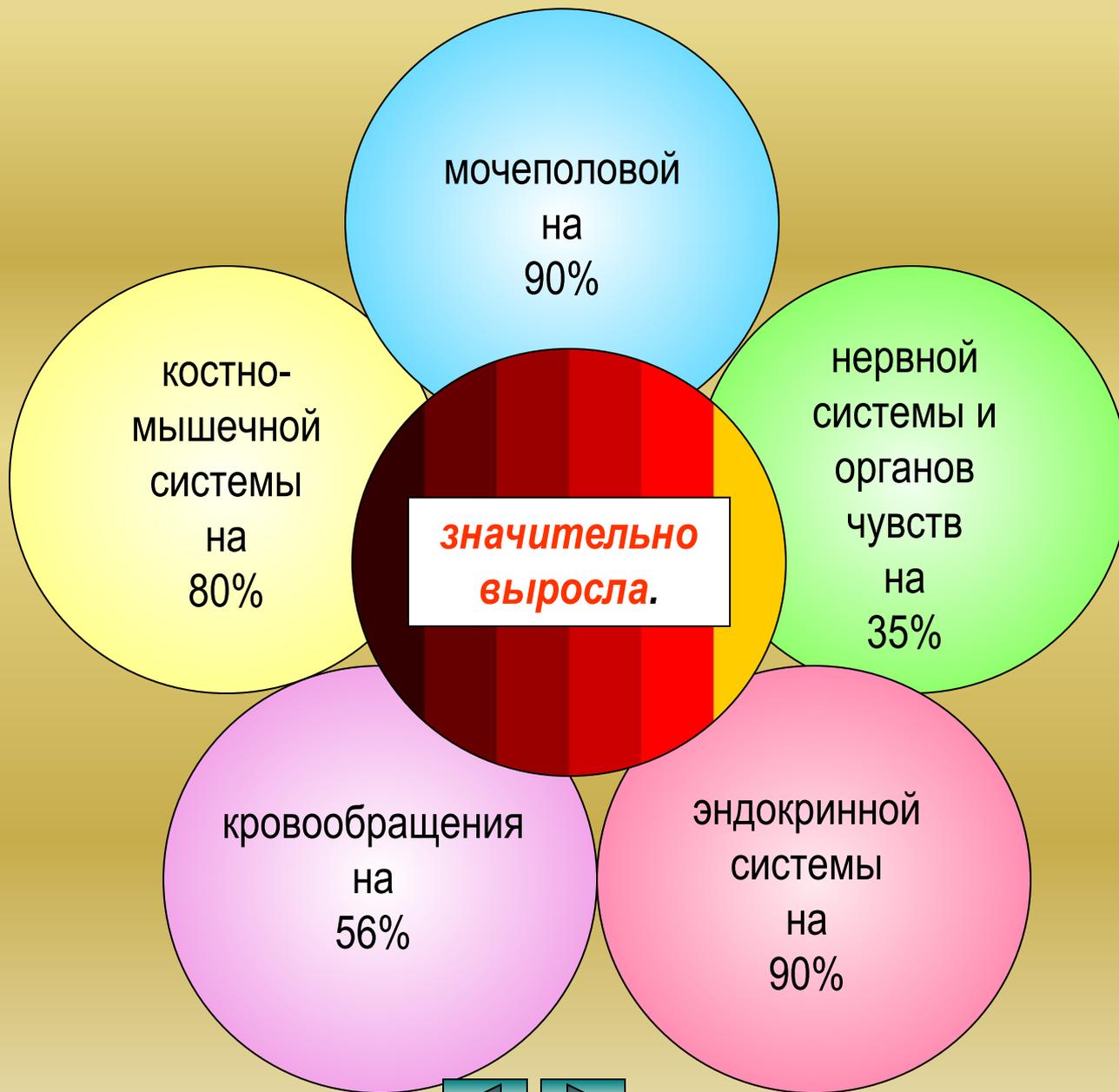
Душевное здоровье рассматривается как состояние

- психологического,
- нервно-психического
- психического благополучия

социальное здоровье, применительно к школе, -

- возможность ребёнком усваивать программу образования и
- умение находиться в коллективе

Заболеваемость детей всех возрастных групп за последние 5 лет



Важнейшим индикатором здоровья детей и подростков является физическое развитие

Доля детей с нормальным физическим развитием в России снизилась на 13-16% от начала к концу 90-х годов

Дисгармоничное развитие отмечается у каждого десятого подростка

Дисгармоничное физическое развитие характеризуется не только снижением функциональных резервов детского организма, но и сопровождается отставанием темпов полового созревания, развитием соматических болезней

Наиболее неблагоприятные показатели физического развития характерны для школьников, проживающих в социально неблагополучных регионах

Состояние психического здоровья детей и подростков

- ✓ обеспечивает их социальную адаптацию,
- ✓ влияет на физическое здоровье
- ✓ соматическое и репродуктивное здоровье

Количество детей с нервно-психическими расстройствами уже на протяжении первого года обучения

увеличивается

от 10-20% до 40%



Состояние психического здоровья характеризуют и наркологические расстройства

С 1991 по 1997 г. у школьников возросли в 6,4 раза все виды наркологических расстройств

У городских школьников-подростков имеются все виды наркомании

У сельских школьников - чаще встречаются заболевания, обусловленные злоупотреблением алкоголя



Установлено увеличение распространенности употребления алкоголя и курения



на 10% и 20% среди мальчиков

на 12% и 40% среди девочек



Школьные факторы риска, приводящие к увеличению школьников, страдающих психоневрологическими отклонениями

- ❖ стрессовая тактика авторитарной педагогики,
- ❖ несоответствие методик и технологий обучения возможностям организма детей и подростков, особенно младших школьников
- ❖ В ухудшение состояния здоровья детей и подростков вносит свой вклад снижение качества питания

В пищевом рационе детей и подростков отмечается дефицит белков и жиров.

Основой рациона большинства детей дошкольного и школьного возраста служит группа:

- ✓ хлебных продуктов,
- ✓ сахара,
- ✓ кондитерских изделий



Школьное питание характеризуется

- снижением энергетической ценности пищи,
- резким обеднением ее микроэлементами, особенно витаминами

Степень дефицита витаминов часто достигает **80%** от возрастных норм

ПОМНИТЕ !

Дефицит витаминов и микроэлементов отражается на росте и развитии детей

Число детей, питающихся в школьных столовых, сократилось на **30%**, а среди старшеклассников не превышает **10%**



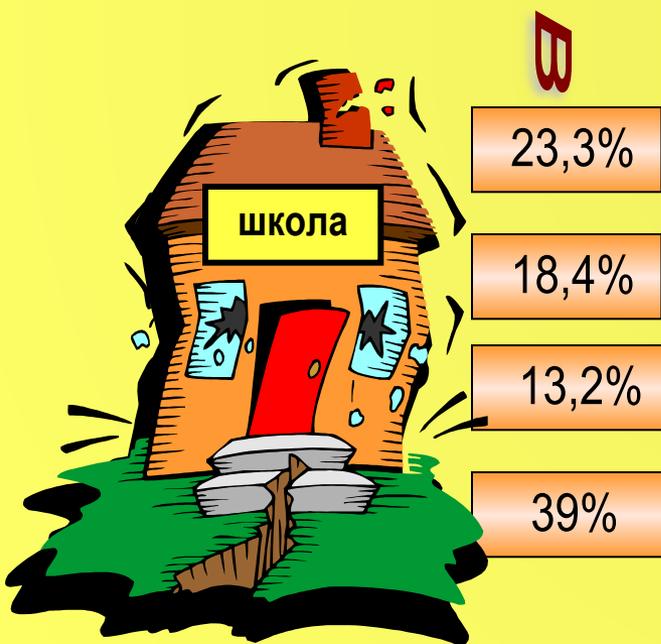
Среди указанных факторов, негативно влияющих на формирование здоровья школьников, нельзя не отметить и такой, как

состояние внутришкольной среды

В первую очередь это неудовлетворительное санитарно-техническое состояние многих школ

Официальные данные свидетельствуют о том, что

10,7% образовательных учреждений требуют капитального ремонта



отсутствуют

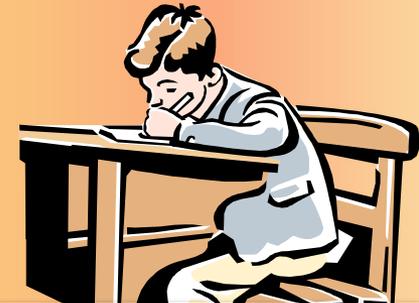
канализация

централизованное водоснабжение

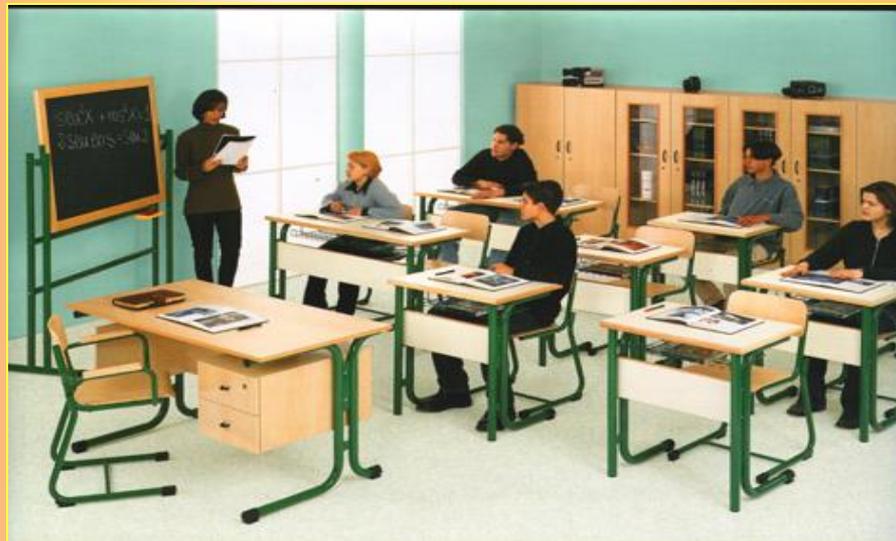
центральное отопление

спортивные залы





В большинстве школ уровни освещенности ниже гигиенических нормативов, а учебная мебель не соответствует ростовым показателям детей



Лишь 25,3% детских образовательных учреждений по своему состоянию соответствует санитарным нормам и правилам



**Компьютеризация
школьного образования**
наряду с многочисленными
достоинствами имеет ряд
негативных для здоровья
детей последствий.



компьютерный парк большинства школ устарел



**систематические занятия за
такими компьютерами**

ухудшение зрения

**серьезные нарушения в
состоянии здоровья**

**воздействие высоких уровней
электромагнитных полей**





- отсутствие эффективных медико-педагогических программ и интегрированных тем, направленных на формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни и сохранении здоровья

**Отрицательное
воздействие на
состояние
здоровья
учащихся
оказывает:**

- несовершенство психолого-педагогической поддержки школьников



- отсутствие индивидуально-дифференцированного подхода к учащимся, недостаточные знания педагога о ребенке

Что делать руководителю?

Провести экспертизу условий учебно-воспитательного процесса (УВП):

- ✓ санитарно-технического состояния образовательного учреждения и примыкающей к школьному зданию территории
- ✓ санитарно-гигиенического состояния (освещения, оформления, обеспечения необходимого воздушно-теплового режима) учебных комнат и рекреаций
- ✓ обеспечения горячим питанием учащихся всех классов
- ✓ регулирования наполняемости классных коллективов
- ✓ наличия в классах необходимого дидактического и лабораторного оборудования, инструментария
- ✓ организации (зонирования) классного пространства

Необходимо помнить!

Все эти факторы оказывают непосредственное влияние

НА эмоциональный комфорт
 здоровье не только учащихся, но и педагога

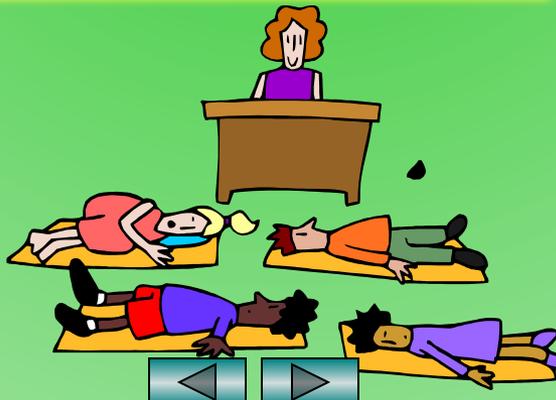
способствуют формированию положительной мотивации

предоставляют возможность для рациональной организации УВП:

- необходимое количество и оборудование классных комнат

- обеспечение школьников достаточным по продолжительности отдыхом

- двигательной активностью



Что делать руководителю?

Провести тщательный анализ организации УВП:



- расписания уроков и дополнительных занятий, работы групп продленного дня

- физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение дня, недели, года



- продолжительности уроков и перемен

- использования "ступенчатого режима" в первых классах

- организации УВП в профилированных классах



Необходимо помнить!

основой организации УВП является

умственная работоспособность школьника, для которой характерны подъемы и спады в определенные часы дня, в течение недели и учебного года

Наиболее продуктивная работа подавляющего большинства учащихся отмечается на 2-3 уроке

Непродуктивная - на 4-5 для младших школьников и 5-6 - для учащихся основной школы



Подобная динамика умственной работоспособности сохраняется и в различные дни недели: наиболее продуктивная учебная деятельность - во вторник, среду, тогда как в пятницу - непродуктивная, с низким качеством

при составлении расписания необходимо

пользоваться знаниями основ
организации учебного процесса

учитывать степень трудности
предмета

не забывайте!

Учебные занятия должны обеспечивать не только педагогический, но и физиолого-гигиенический эффект

сохранение устойчивого уровня работоспособности и функционального состояния учащихся

Основная структурная единица педагогического процесса в школе - урок

при обучении детей со сниженными
учебными возможностями



Более короткая
продолжительность
урока
должна быть

когда обучение детей с хроническими
заболеваниями сочетается с их лечением (классы
компенсирующего обучения, санатории,
санаторные школы)

Учебная работа школьников

учебные занятия
в школе

приготовление
домашних заданий

когда общая учебная нагрузка чрезмерна и занимает большую часть времени бодрствования школьников

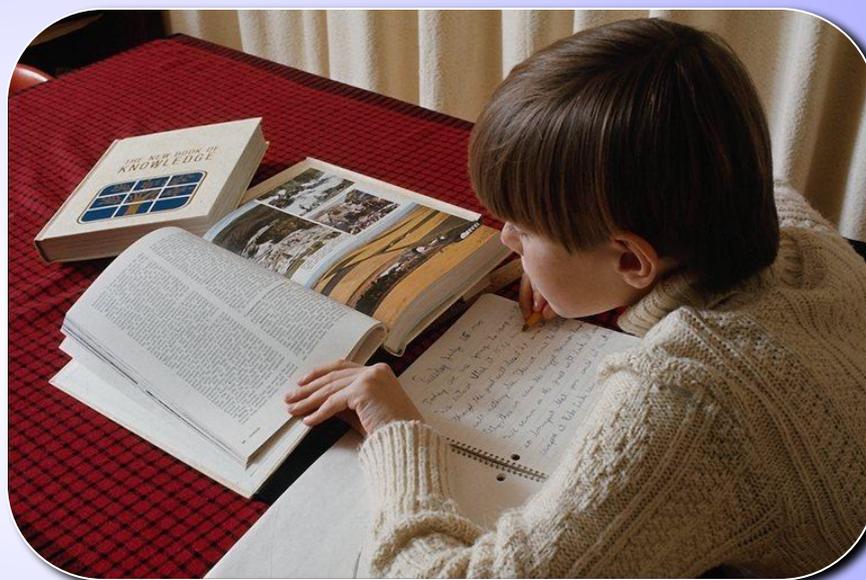
основные потребности растущего организма:
активный отдых, сон, занятия по интересам
хронически не удовлетворяются
что приводит

к изменениям в состоянии здоровья

В связи с этим целесообразно проводить опрос-анкетирование учащихся о времени приготовления домашнего задания по тому или иному предмету. Это позволит контролировать объем задаваемого учебного материала по разным предметам с целью выявления общего объема и его нормализации

Отмечено, что для выполнения домашних заданий учащимся начальной школы требуется значительно больше времени, чем это определено гигиеническими нормативами

Среди учащихся 5-7 классов лишь 11,8-15,3% учащихся готовят уроки свыше рекомендуемого времени.



Гигиенические нормативы выдерживают

17,7% первоклассников,
30,1% второклассников,
53,6% третьеклассников,
63,3% четвероклассников.

Старшеклассники же в 12-19% случаев тратят на приготовление уроков по 5-6 часов.

Учебные нагрузки перестали ныне контролироваться органами управления образованием. А неумеренные амбиции и стремление к быстрым успехам, особенно в классах и учреждениях повышенной сложности обучения, затмевают для отдельных педагогов и родителей заботу о здоровье детей

В результате, в условиях укороченной 5-дневной недели

количество уроков в день возросло

в начальной школе до 6

в средних и старших классах - до 8 и более

С учетом приготовления домашних заданий

рабочий день учащихся достигает

в начальных классах 10-12 часов

в старших классах до 15-16 часов

