

**Важнейшим показателем  
национального богатства и  
необходимым условием  
процветания любой нации  
является состояние здоровья  
населения.**

# Актуальность

Современное состояние экономики, экологии, условий развития детей во всем мире неблагоприятно отражается на их здоровье. Растет число детей, которым необходима специализированная медицинская и психологическая помощь, щадящая организация образовательного процесса.

Многочисленные исследования показывают, что в течение последних 10 лет наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья российских детей.

По данным всеобщей диспансеризации школьников, проведенной в 2007 году, в Российской Федерации из 6 миллионов подростков, прошедших профилактические осмотры,

- **94,5%** зарегистрированных различных заболеваний.
- **14 %** выпускников школ «практически» здоровы.
- При этом треть зарегистрированных у школьников заболеваний ограничивают выбор будущей профессии.

**Поскольку дети с 3 до 18 лет проводят в образовательных учреждениях фактически 80% активного времени, неизбежен вывод, что в ряду причин ухудшения здоровья детей организация образования является важнейшей. Поэтому решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, прежде всего, в реализации здоровьесберегающего образовательного процесса.**

**За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 - 2 раза**

- нервными болезнями - в 2 раза,**
- с аллергическими болезнями - в 3 раза,**
- с близорукостью - в 5 раз**

**Особенно неблагоприятная ситуация со здоровьем учащихся отмечается в школах нового типа (гимназии, колледжи, лицеи, школы с углубленным изучением предметов и др.), учебный процесс в которых характеризуется повышенной интенсивностью.**

**К концу года у гимназистов в 2 раза увеличивается частота гипертонических реакций:**

- общее число неблагоприятных изменений артериального давления достигает 90%**
- появления повышенной невротизации отмечается у 55% - 83% учащихся школ нового типа.**

# Воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов.

К ним относятся

- воздействия электромагнитных полей, в «паутине», которой мы проводим большую часть жизни, и частых поездок на транспорте («транспортное утомление») до
- социально - психологические стрессы, неизбежных при интенсивных межличностных взаимодействиях, и травмирующего психику воздействия средств массовой информации, заполонившей эфир рекламой, тенденциозными политическими передачами, сценами насилия и убийств.
- Именно эти *атрибуты городской жизни* определяют происхождение значительной части
- неврозов,
- депрессивных состояний,
- психосоматических заболеваний,
- проявлений агрессии,
- роста потребления алкоголя и наркотиков.

# Приведем примерный перечень внутришкольных факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся

## *I. Гигиенические условия, факторы*

1. шум
2. освещенность
3. воздушная среда
4. размер помещений, кубатура
5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)
6. используемые стройматериалы, краска
7. мебель: размеры, размещение в помещении
8. видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
9. пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
10. качество питьевой воды, используемой в школе
11. экологическое состояние прилегающей к школе территории
12. состояние сантехнического оборудования.

## ***II. Учебно-организационные факторы (зависящие в большей степени от администрации школы)***

- **объем учебной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника**
- **расписание уроков, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году**
- **организационно-педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, упражнений для зрения и т. п.)**
- **объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц (на уроках физкультуры, на переменах, во внеучебное время)**
- **медицинское и психологическое обеспечение школы**
- **участие родителей учащихся в жизни школы**
- **наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся**
- **позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.**

### ***III. Психолого-педагогические факторы (зависящие в большей степени от учителя)***

1. психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок
2. стиль педагогического общения учителя с учащимися
3. характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок
4. степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно, группы риска)
5. особенности работы с «трудными подростками» в классе
6. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников
7. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках (и вообще во время пребывания в школе)
8. состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью
9. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя
10. профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.



В России принят ряд законодательных актов в области охраны здоровья населения, в том числе детского:

Конституция Российской Федерации, 1993;

Основы законодательства РФ по охране здоровья;  
Закон РФ «Об образовании», 1992;

Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Закон РФ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого ВИЧ»;

Концепция национальной безопасности РФ, 1997;

Концепция сохранения и укрепления здоровья населения методами и средствами гигиенического обучения и воспитания, 1997

Без участия школы и учителя не может быть решена проблема повышения уровня гигиенических знаний и культуры населения, формирования поведения, позволяющего в зрелом возрасте сохранять здоровье и включать понятие здоровья как одно из основных в систему жизненных ценностей индивида.

# Валеолого-гигиеническое обучение и воспитание школьников

Должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать ребят к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- формирование нетерпимого отношения к употреблению психоактивных веществ, к действиям людей, наносящим ущерб окружающей среде, здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в создании среды, способствующей здоровью, особенно условий учебы, труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, нацеленное на выздоровление.

# Компоненты здоровья

«В структуре здоровья выделяют следующие компоненты:

- духовно-нравственное,
- личностное, социальное,
- интеллектуальное,
- эмоциональное,
- репродуктивное,
- Физическое»

(Полетаева Н.М., 2000).

Все компоненты взаимосвязаны друг с другом и формируют единый процесс здоровья.

«Здоровье у человека одно. Деление его на составляющие компоненты довольно приблизительно и условно. Здоровье – это единое целое, не равное сумме его частей»

(Лисицын Ю.П., 1992).

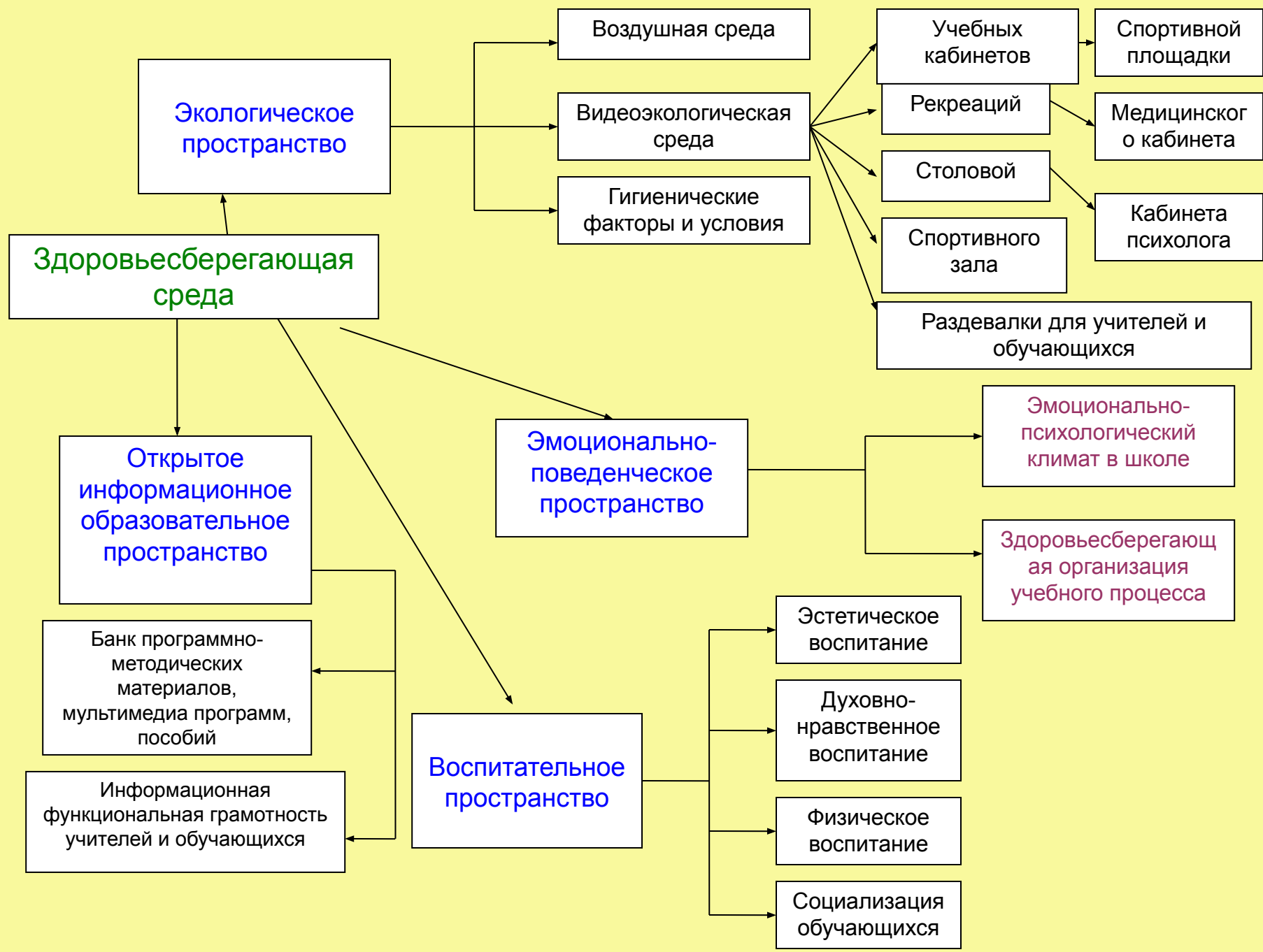
# *«Основы здорового образа жизни»*

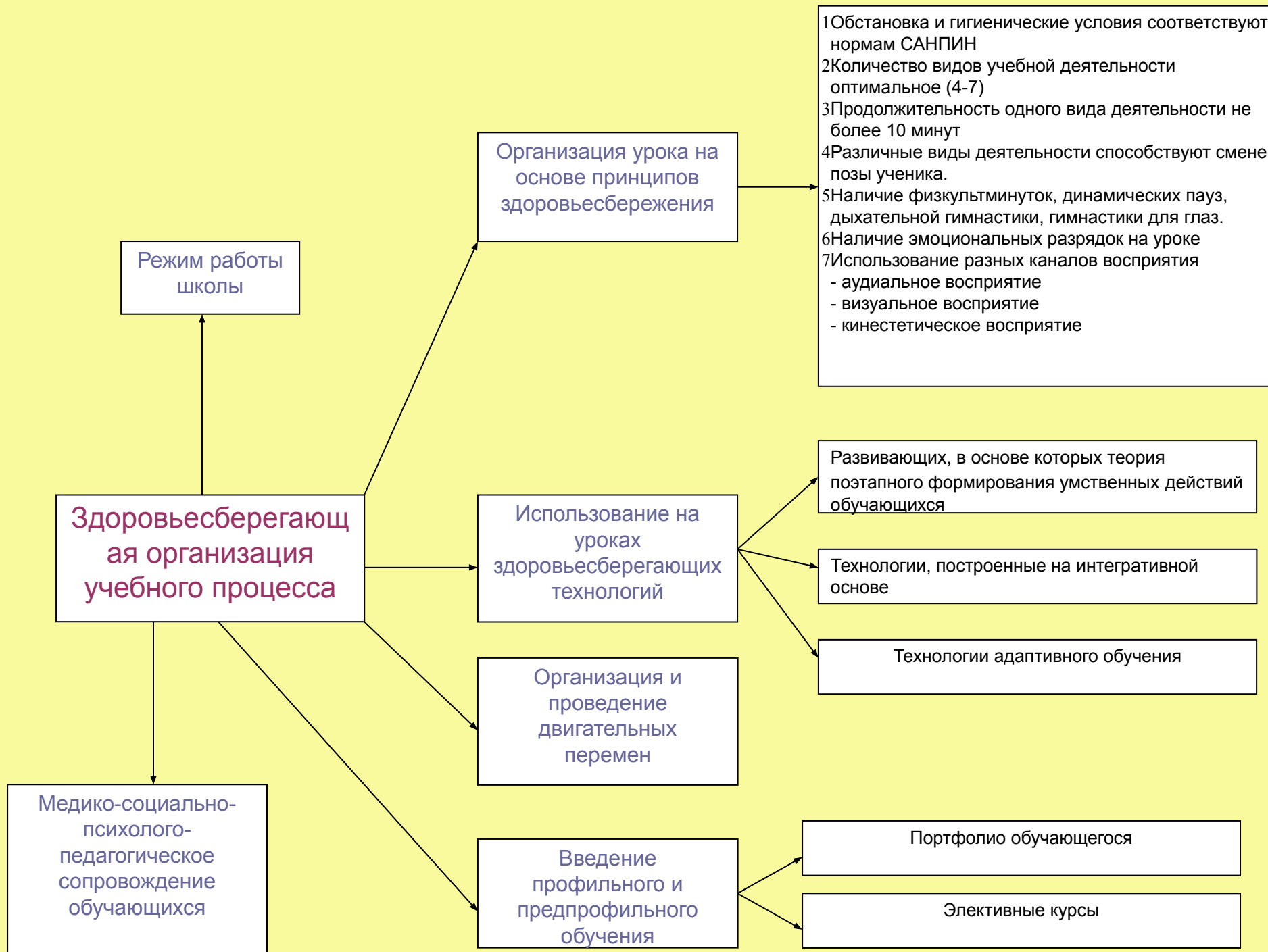
(Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, ЕЛ.Вишневская, В.А.Полесский, Н.К.Барсукова, Т.И.Широкова, 2000).

- Физическая культура и закаливание – основа сохранения и укрепления здоровья
- Красивая осанка – крепкое здоровье
- Основы личной гигиены
- Инфекционные заболевания и их профилактика
- Общественная гигиена и охрана окружающей среды
- Растения в жизни человека
- Гигиена трудового обучения
- Нравственность и здоровье
- Развитие человека. Анатомо-физиологические особенности развития мальчиков и девочек 12-13 лет.

# Реализация здоровьесберегающих технологий.

- Работа по здоровьесберегающим технологиям осуществляется по следующим направлениям:
- формирование культуры здорового образа жизни;  
**реализация:** 1) лекционная пропаганда здорового образа жизни;  
2) тематические классные часы; 3)  
организация досуга детей; 4) оздоровительные мероприятия (лыжные походы, спортивные праздники)
- **сохранение здоровья детей:** 1) организация горячего питания для детей 1 – 4 классов и социально незащищенных детей; 2) соблюдение санитарно-гигиенического режима в кабинетах; 3) медицинское обслуживание, 4) дополнительные физические нагрузки (спортивные секции)
- **создание положительного эмоционального поля в урочной и внеурочной деятельности на уровне «Учитель – Ученик»**  
1) освоение учителями педагогических технологий общения с детьми; 2) физкультминутки на уроках
- **использование здоровьесберегающих технологий в урочной деятельности:**
  - разноуровневая дифференциация по учебным предметам,
  - групповые формы работы,
  - игровые формы обучения;





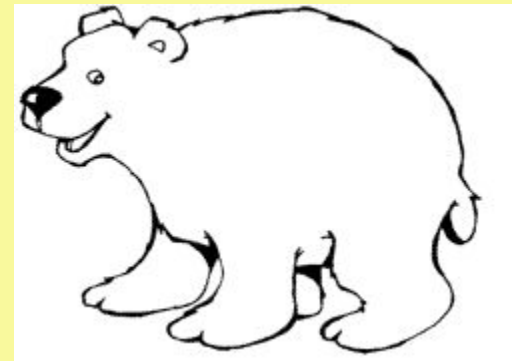




# Использование физкультминуток (на примере урока английского языка)

Мотивирует предстоящую деятельность учащихся, формирует положительный настрой на восприятие и усвоение учебного материала, создаёт атмосферу, в которой каждый ученик класса чувствует себя комфортно и раскованно, не боясь и не стесняясь говорить по-английски, снимает напряжение и восстанавливает работоспособность не только учеников, но и учителя.

- Teddy Bear, Teddy Bear, touch your nose  
(имитируем походку медведя)  
Teddy Bear, Teddy Bear, touch your toes;  
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,  
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around.  
Teddy Bear, Teddy Bear, turn around,  
Teddy Bear, Teddy Bear, touch the ground,  
Teddy Bear, Teddy Bear, reach up high,  
Teddy Bear, Teddy Bear, wink one eye,  
Teddy Bear, Teddy Bear, slap your knees,  
Teddy Bear, Teddy Bear, sit down please.



- Для школьников при работе с ПК необходимо обеспечивать наилучшие значения визуальных параметров в оптимальном диапазоне.
- В помещениях с ПК в школах должны обеспечиваться оптимальные параметры микроклимата, т.е. при температуре 19 - 21°C относительная влажность воздуха должна быть соответственно 62 - 55% (допускается температура 18 - 22°C и относительная влажность 39 - 31%).
- Помещение с ПК перед началом и после каждого урока должны быть проветрены. При выполнении работы на ПК уровень шума на рабочем месте не должен превышать 50дБА.
- При организации рациональной световой среды необходимо преодолевать два основных недостатка: отблески от экрана и ослепление ребенка, работающего на ПК встречным светом. Для защиты от них применяются специальные антибликовые покрытия экранов и различные фильтры.
- Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50см.
- Для учителей общеобразовательных школ устанавливается длительность работы в компьютерных классах **не более 4 часов в день**.
- Продолжительность непрерывной работы с ПК без регламентированного перерыва не должна превышать 2 часа.
- Для учащихся 10-11 классов по основам информатики должно быть не более 2 уроков в неделю,
- Непрерывная длительность занятий с ПК не должна превышать:
  - для учащихся 1 классов (6 лет) - 10 минут,
  - для учащихся 2 - 5 классов - 15 минут,
  - для учащихся 6 - 7 классов - 20 минут,
  - для учащихся 8 - 9 классов - 25 минут,
  - для учащихся 10 - 11 классов - на первом часу учебных занятий 30 минут, на втором - 20 минут.
- Работа на компьютере должна проводиться в индивидуальном темпе и ритме. Учителю надо помочь учащемуся выработать подходящий для него темп работы.

Неблагоприятное воздействие характера и условий работы на ПК может быть уменьшено путем установления регламента продолжительности работы школьников с компьютерами, рационального кондиционирования воздуха, введения регулярных занятий физкультурой, специальных упражнений для профилактики зрительного утомления.

