

СПРАВКА

о разработке единых рекомендаций по здоровьесбережению в ОО

Разработанные методические рекомендации позволят педагогам обеспечить здоровьесбережение учащихся на занятиях и во внеурочное время и повысят уровень обучаемости. Современные здоровьесберегающие технологии направлены на профилактику заболеваемости, укрепление физического и психического здоровья, что является следствием повышения результативности воспитательно-образовательного процесса.

Разработаны также рекомендации по здоровьесбережению педагогов. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам педагогической деятельности. Для реализации профилактики педагогического выгорания разработаны рекомендации для учителя - как сохранить здоровье.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Перечисленные документы призваны помочь достичь определенных результатов стабилизации в образовательных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.

Целая серия нормативных документов подкрепляет главные задачи современной школы: воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных каждой школе средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знания по сохранению и развитию здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя.

Учитель должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, чтобы иметь возможность выбирать те из них, которые обеспечат в данных конкретных условиях успех конкретного учащегося.

Факторы влияющие на здоровье школьника: учебная нагрузка, средства и методы обучения и воспитания, качество дидактических материалов, педагогические методики, организация физического воспитания, качество оборудования, организация двигательной активности, оздоровительные мероприятия, мотивация учащихся, взаимоотношения ученик-учитель, взаимоотношения ученик-класс, взаимоотношения учитель - родители.

Оптимальность качества педагогических, физиолого-гигиенических, социально-психологических условий в учебном процессе способны не только обеспечить сохранение и укрепление здоровья школьников, но и повысить многие показатели целостного результата образовательного процесса: обученности, воспитанности, социальной активности.

В школе необходимо создание единого здоровьесберегающего пространства, что предполагает:

1. приведение состояния здания и помещений школы в соответствие с гигиеническими нормативами;
2. оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
3. наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
4. наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
5. организация рационального питания (организация диетпитания);
6. наличие здоровьесберегающей службы, деятельность которой осуществляется квалифицированными специалистами (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

Для снятия умственного напряжения и переутомления, а также повышения эффективности учебного труда в школах должна вестись деятельность по оптимизации учебной и психологической нагрузки, которая предполагает:

1. соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной (учебный план, расписание, урок на основе здоровьесбережения) и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения;
2. проведение здоровьесберегающей экспертизы учебных программ, авторских технологий, методик;
3. введение инноваций в учебный процесс на основе экспертизы специалистов;
4. введение здоровьесберегающего компонента в учебные дисциплины;
5. строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);

Здоровьесберегающие условия учебно-воспитательного процесса должны основываться на государственных образовательных стандартах, которые предполагают создание программно-методического и материально-технического обеспечения (новые программы и учебники, переработка действующих программ и учебников, учебно-наглядные пособия и учебное оборудование) в соответствии с содержанием, организацией образовательного процесса и физиолого-гигиеническими требованиями к нему.

Принципы здоровьесбережения:

1. Принцип не нанесения вреда

2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов

(то есть все происходящее в образовательном учреждении - от разработки планов программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. оценивается с позиции влияния на психофизиологическое состояние и

здоровье учащихся и учителей. Проводится мониторинг здоровья учащихся физического, психологического, духовно-нравственного)

3. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и социального здоровья)

4. Принцип непрерывности и преемственности (здоровьесберегающая работа проводится в школе каждый день и на каждом уроке с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках организационных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе)

5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися (вопросы здоровья включены в содержание учебных программ, обеспечен здоровьесберегающий характер (результат) проведения процесса обучения). Педагоги обеспечивают здоровьесберегающие условия образовательного процесса и сам школьник помогает им в решении этой общей задачи. У учащихся воспитана ответственность за свое здоровье. К каждому учащемуся осуществляется индивидуальный подход

6. Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся. Соответствие объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала индивидуальным возможностям учащихся. В школе соблюдается комплексный междисциплинарный подход как основа эффективной работы по охране здоровья человека. Между педагогами, психологами, медицинскими работниками согласованное взаимодействие. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами). Приоритет активных методов обучения.

7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии. Таким образом для учащихся создан такой уровень учебной нагрузки, который (при учете индивидуальных особенностей и возможностей каждого учащегося) соответствует тренирующему режиму, таким образом является охранительным (щадящим), ниже утомляющего. Для каждого ученика составлен оптимальный уровень нагрузки.-

8. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье. У ребенка сформировано чувство ответственности за свое здоровье. Осуществляется принцип контроля за родителями. То есть получение обратной связи реализован как во всей школе (проведение диагностики, мониторинг здоровья), так и каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

Соблюдение принципов здоровьесбережения позволит в школе решить следующие проблемы, связанные со здоровьем учащихся:

-снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их к состоянию переутомления, на уровне предмета;

-организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии, использование режима двигательной активности на учебных занятиях;

-организация правильного питания и питьевого режима школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;

-предупреждение вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней: нарушений осанки, заболеваний органов зрения, невротозов и т.п.);

-охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, воспитание коммуникативной культуры, распространения среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.)

-формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий

-организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Методические рекомендации к уроку в условиях здоровьесбережения.

1. Построение урока на основе закономерностей учебно- воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровьесбережения.
2. Реализация, на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как обще дидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, наклонностей и потребностей.
4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно- воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физкультминутки, подвижных игр).
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботиться о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого учетом особенностей развития учащихся.

Организация урока на основе принципов здоровьесбережения .

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут. Комментарии здесь аналогичные.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
6. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
7. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Для всех уроков, независимо от степени трудности предмета, действует правило: через каждые 7-10 минут (для младших классов) и каждые 15 минут (для всех остальных) нужно делать физкульт-пятиминутки.
8. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
9. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
10. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками.
11. Наличие на уровне эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратить внимание на следующее.

1. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.
2. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.
3. Темп окончания урока:
 - быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.
- задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются **физкультминутки**. Описания их содержания можно найти в рекомендациях физиологов и гигиенистов. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений.

Физкультминутки могут включать в себя не только физические упражнения, но и игры, «этюды для души» - аутотренинга.

Виды физкультминуток: упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, гимнастика для улучшения слуха, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика.

Ожидаемые конечные результаты: Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Повышение приоритета здорового образа жизни. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

Важным направлением в работе современного ОУ является **здоровьесбережение учителя**. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способам деятельности и, конечно, к личностным особенностям. В условиях реализации принципов личностно-ориентированного обучения, особую актуальность приобретает проблема эмоционального выгорания, поскольку ориентация деятельности учителей на личность воспитанника требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Для работы учителя характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия; и эмоциональный стресс, когда под влиянием опасности, обид возникают эмоциональные сдвиги, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения. Рабочий день учителя не ограничивается проведением уроков, внеклассного мероприятия. Вернувшись домой, педагоги продолжают свой рабочий день в процессе подготовки к урокам на следующий день.

Выйдя за порог школы, оставь там, за дверью, все профессиональные мысли и заботы.

Рекомендации учителю как сохранить здоровье.

Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила.

Правило первое: Не закливайтесь на плохом подводя итоги дня,

- считай только удачи !

Правило второе: Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

Правило третье: Каждый день начинайте жизнь с «нового листа». В «реку жизни», как Вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.

Правило четвертое: В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

Правило пятое: Помнит восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».

Правило шестое: Осознайте высшую самооценку жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.

Программа: Простые утверждения снимают беспокойство. Повторения коротких, простых утверждений позволяют справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров.

1. Сейчас я чувствую себя лучше
2. Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться
3. Я могу управлять своими внутренними ощущениями
4. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю
5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякое беспокойство
6. Чтобы ни случилось, постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса
7. Внутренне я ощущаю, что все будет в порядке и т.п.

Применение в работе ОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательнообразовательного процесса, сформирует у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, педагогов ОУ и родителей.

Основные вредные факторы, действующие на человека при работе за компьютером

- сидячее положение в течение длительного времени
- воздействие электромагнитного излучения монитора и процессора
- утомление глаз, нагрузка на зрение
- перегрузка суставов кистей
- стресс при потере информации
- воздействие шума
- компьютерная зависимость
- Сидячее положение: казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз.

У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Что поможет?

Комфортабельное рабочее место. То, которое можно приспособить не менее, чем для двух позиций, при этом положение кресла, дисплея, клавиатуры, манипулятора «мышь» и т.д., а также их качество, должны каждый раз соответствовать выполняемой работе. Достаточно длинный кабель для клавиатуры, чтобы разместить ее в удобном положении.

- Воздействие электромагнитного излучения монитора и процессора. Монитор является источником практически всех видов электромагнитного излучения (радиации).

Их действие на живую клетку мало изучено. Существует огромное количество исследований электромагнитного поля сверхнизкой частоты, одни из которых доказывают, что этот вид излучения вреден для здоровья, а другие - обратное. Конкретного, повреждающего механизма воздействия электромагнитного поля сверхнизкой частоты никто не знает.

- Воздействие на зрение. Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали чертежа. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать. У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

Что поможет?

1. Оптимальное расстояние от глаз оператора до экрана монитора и оптимальный наклон линии зрения.
2. Достаточная освещенность рабочих документов и отсутствие бликов на поверхности экрана. Использование для работы увеличенных шрифтов.
3. Возможность переводить взгляд на дальний предмет.
4. Монитор, по своим визуальным и эмиссионным характеристикам удовлетворяющий международным требованиям, с регулируемой яркостью и контрастностью экрана и со специальной подставкой - для установки экрана монитора под нужным углом наклона.

Комфортное рабочее место должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

5. Специальное питание для глаз: людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат укроп, зеленый лук; шиповник (настой, отвар), клюква.

6. Гимнастика для глаз: существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз. Трудно сказать, насколько они действенны. Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

Наиболее часто гимнастика для глаз применяется для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

- Перегрузка суставов кистей рук: нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Что поможет? Правильная посадка за компьютером, перерывы в работе, гимнастика.

- Также, работа с компьютером сопровождается акустическими шумами, включая ультразвук.

При этом установлено, что степень болезненности ощущений пропорциональна времени работы на ПК.

- Стресс при потере информации: далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.
- Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно-развитых странах и все чаще встречается в России.

Общие рекомендации:

работать за ПК не больше 3 часов подряд без перерыва. В процессе работы по возможности, чтобы уменьшить отрицательное влияние монотонности, следует менять тип и содержание деятельности. Например, чередовать редактирование и ввод данных или их считывание и осмысление.

Согласно санитарным нормам и правилам длительность работы педагогов в кабинетах информатики (в классах, оборудованных персональной компьютерной техникой) не должна превышать 4-х часов, для инженеров – 6 часов.

Дети очень любят компьютерные игры. Увлечшись, готовы сидеть перед экраном долгие часы. Но следует помнить, что непрерывное занятие ребенка за компьютером должно продолжаться не более

- 10 минут – для учащихся 1 класса;
- 15 минут – для учащихся 2-5 классов;
- 20 минут – для учащихся 6-7 классов;
- 25 минут – для учащихся 8-9 классов;
- 30 минут – для учащихся 10-11 классов.

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня должна быть не более

- 45 минут – для детей 8-10 лет;
- 1 час 30 минут – для детей 11-13 лет
- 2 часа 15 минут – для детей 14-16 лет.

Для детей дошкольного возраста занятие с использованием игровых программ не должно продолжаться более 7-10 мин.

Профилактические и оздоровительные методики и технологии отечественных и зарубежных авторов позволят свести к минимуму негативное воздействие компьютера на Ваше здоровье, сделать работу на ПК приятным и увлекательным занятием.

Сегодня это уже возможно!

В МБОУ Сыр-Липецкой ОШ в октябре-ноябре месяцах все дети были осмотрены врачами. Мониторинг здоровья обучающихся показал, что детей с группой Д1-6 человек, с группой здоровья Д2 – 18 человек, Д3 – 4 человека.