

**Здоровьесберегающая среда  
как условие  
для формирования культуры  
здорового и безопасного  
образа жизни учащихся**

«- Азбуку, ох, ох! – сказала лиса Алиса, качая головой.  
– Не доведет тебя до добра это ученье... Вот я училась,  
училась, а гляди – хожу на трех лапах.  
- Азбуку! – проворчал кот Базилио и сердито фыркнул в  
усы. – Через это проклятое ученье я глаз лишился»



- XVII век: «Школа всегда у вас чиста да пребывает, подметена же и беспорошна и ищищена да бывает. Школьный сор вон износите...»
- 1721 г.: «... на всяк день два часа определить на гулянье семинаристов... А гулянье было бы с играми честными и телоподвижными... Ибо сие и здравию полезно есть, и скуку отгоняет»
- Вторая половина XVIII века: воспитанникам и педагогическому коллективу для соблюдения санитарно-гигиенических требований предписывалось непременно пользоваться «мыльнями».
- Конец XIX века: в России был впервые официально введен врачебный надзор за школами и определены рекомендации к организации школьной жизни.

# Почему формирование и сохранение здоровья проблема системы образования?

- Система образования охватывает детей в возрасте от 3 до 23 лет.
- Формирование здоровья – изменение поведения с ориентацией на здоровье - психолого-педагогическая проблема.

# Здоровье.

Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.  
*(Из Устава ВОЗ)*

Крепкое  
здоровье



Слабое  
здоровье



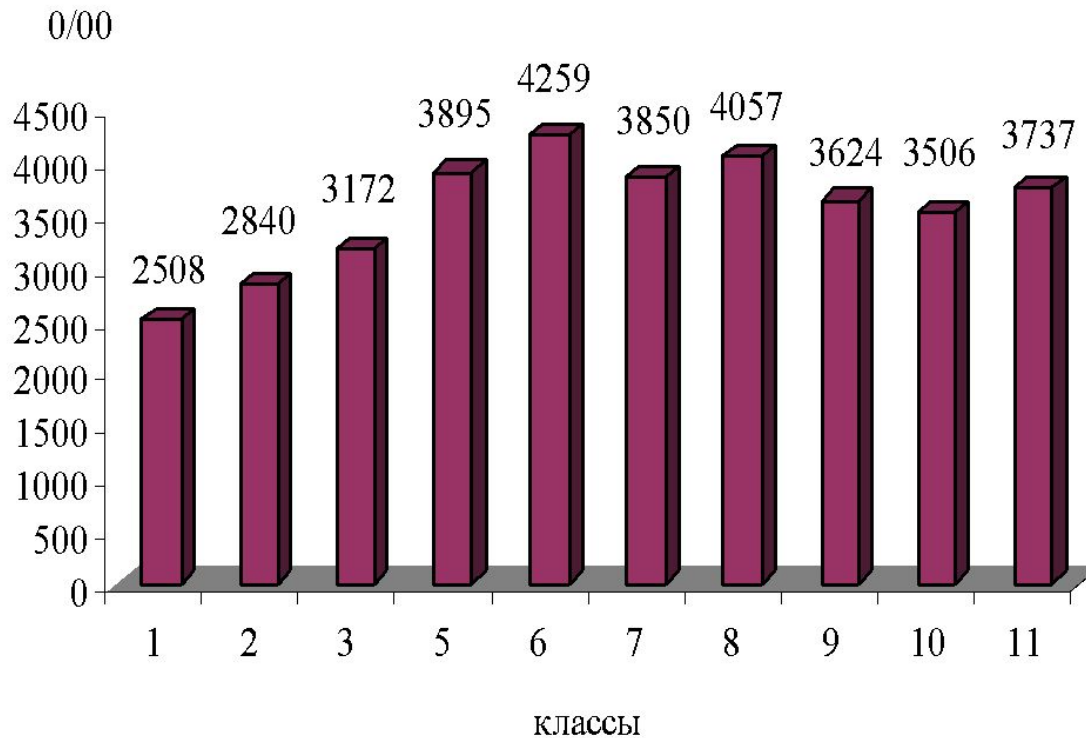
# СТАТИСТИКА

## Всероссийская диспансеризация детей

**Состояние здоровья детей по месту учебы характеризуется следующими показателями:**

- **Во всех типах образовательных учреждений дети с патологией составляют 59,2%.**
- **По различным типам учебных заведений имеются значительные отличия:**
- **в общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи, гимназии) патология выявлена у 59,2% обучающихся,**
- **в школах-интернатах – у 71,9%,**
- **в школах при воинских частях – у 57,4%,**
- **в учреждениях начального и среднего профессионального образования – у 49,8%,**
- **в военных училищах – у 33,4%.**

# Изменения показателей патологической пораженности школьников в зависимости от класса



**Наиболее неблагоприятными периодами школьного онтогенеза, сопровождающимися значительным темпом прироста заболеваемости, являются периоды обучения в 1-х, 5-8-х и старших классах. В эти же периоды наблюдается и снижение умственной работоспособности.**



За последние пять лет увеличилась первичная заболеваемость в Челябинской области

- ✓ детей на 12 %, подростков на 35 %;
- ✓ частота онкологических заболеваний возросла на 14 %, болезней эндокринной системы – на 29,8 %, болезней крови – на 36,2 %, астмы – на 43 %, болезней органов пищеварения – на 22,6 %

Особенно высокими темпами  
увеличивается распространенность  
школьно-обусловленных нарушений

здоровья:

нервно-психических и  
вегетативных расстройств,  
нарушений опорно-двигательного  
аппарата, зрения,  
функциональных отклонений и  
хронических заболеваний  
желудочно-кишечного тракта.

# Школьные факторы риска

Безруких М.М. 2002

## Основные

- Стрессовая тактика педагогических воздействий
- Несоответствие методик обучения возрастным возможностям школьников
- Отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья
- Низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, гигиены

## Дополнительные

- Несоответствие условий обучения санитарно – гигиеническим требованиям
- Снижение уровня медицинского контроля за здоровьем школьников
- Плохая организация питания
- Отсутствие спортивных залов и квалифицированных педагогов
- Низкая культура семьи в вопросах здоровья

**Влияние этих факторов комплексное, системное, непрерывное, длительное**

# Факторы, влияющие на здоровье учащихся

Факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, образовательными учреждениями

Педагогические

Физиолого-гигиенические

Социопсихологические

# Факторы, влияющие на здоровье учащихся

- *Виды факторов*                      *Примеры*
- Педагогические
- 1. Организация учебного процесса
- 2. Учебная нагрузка
- 3. Средства и методы обучения и воспитания
- 4. Качество дидактических материалов
- 5. Педагогические методики
- 6. Организация физического воспитания

# Факторы, влияющие на здоровье учащихся

- | <i>Виды факторов</i>                     | <i>Примеры</i> |
|--|----------------|
| ■ Физиолого-гигиенические                |                |
| ■ 1. Режим дня                           |                |
| ■ 2. Качество оборудования               |                |
| ■ 3. Организация двигательной активности |                |
| ■ 4. Оздоровительные мероприятия         |                |

# Факторы, влияющие на здоровье учащихся

- | ■ <i>Виды факторов</i>                  | <i>Примеры</i> |
|---|----------------|
| ■ Социопсихологические                  |                |
| ■ 1. Мотивация учащихся                 |                |
| ■ 2. Взаимоотношения «ученик- учитель»  |                |
| ■ 3. Взаимоотношения «ученик-класс»     |                |
| ■ 4. Взаимоотношения «учитель-родитель» |                |

## Наиболее агрессивные факторы, формирующие здоровье школьников на современном этапе

- **высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения;**
- **педагогические технологии;**
- **низкая двигательная активность;**
- **нерациональное питание ;**
- **снижение возраста поступления ребенка в школу (менее 6,5 лет).**



# Отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья населения

- 1. Отсутствие последовательной и непрерывной системы обучения здоровью
- 2. Отсутствие межведомственного подхода к решению проблем, связанных со здоровьем
- 3. Низкий уровень санитарно-гигиенической, просветительской работы
- 4. Отсутствует мода на здоровье
- 5. Мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.

# Несформированность культуры здоровья у учителей, неблагополучие состояния их здоровья

- Исследования (опросы, анкетирование, тестирование) свидетельствуют, что учитель не всегда является носителем культуры здоровья. В этом одна из причин неблагополучия состояния здоровья учительства как профессиональной группы, которая представляет одну из наиболее выраженных групп риска. Учителя сами нездоровы и невольно подают дурной пример своим воспитанникам. Ведь «у нездорового учителя не может быть здоровых воспитанников!»»

Неблагоприятное воздействие на здоровье школьников оказывают «внутришкольные» факторы

**Гигиенические условия (факторы):** шум, освещенность, воздушная среда, размер помещений, дизайн, мебель, видеоэкранные средства, пищеблок и др.

**Учебно-организационные факторы** зависящие в большей степени от администрации школы: объем учебной нагрузки, расписание уроков, медицинское и психологическое обеспечение школы, участие родителей в жизни школы, психологический климат педагогического коллектива и др.

# Неблагоприятное воздействие на здоровье школьников оказывают «внутришкольные» факторы

## Психолого-педагогические факторы (зависящие от учителя):

- Психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;
- Стиль педагогического общения учителя с учащимися;
- Характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;

- Степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам;
- Особенности работы с «трудными подростками» в классе;
- Соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- Степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений учащихся на уроках;
- Личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений

# Неблагоприятное воздействие на здоровье школьников оказывают «внутришкольные» факторы

- Состояние здоровья учителя, его образ жизни и отношение к своему здоровью;
- Обремененность учителя своими проблемами, его способность психоэмоционального переключения;
- Степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;
- Профессиональная подготовленность учителя по вопросам ЗОТ.

# Содержание образования превышает психофункциональные возможности ШКОЛЬНИКОВ

- В условиях перегрузок старательные дети за свою усидчивость расплачиваются физическим здоровьем, а те, кто из-за природных возможностей не в состоянии справиться с таким объемом заданий – нравственным здоровьем.

# Проблема перегрузки

- Нагрузка не может измеряться исключительно в часах, проведенных за учебными занятиями. Она зависит и от психологического отношения к процессу обучения, что снижает эффект перегрузки или наоборот, вызывает отторжение при небольших объемах учебного материала.



Л.Н. Толстой

«Для того чтобы  
ребенок учился  
хорошо, нужно, чтобы  
он учился охотно»

## План учебно-воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся

- Проведение дней физкультуры, спортивных праздников, спортивных секций
- Беседа о здоровом образе жизни, половом воспитании
- Правильное и качественное питание в школе и дома
- Контроль дисциплины учащихся
- Ежегодные медицинские обследования
- Организация образовательного процесса, позволяющую уменьшить учебные нагрузки
- Прогулки на свежем воздухе
- Увеличение количества уроков физкультуры
- Выполнение санитарно-гигиенических норм в школе
- Введение обязательной формы одежды для школьников

- Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение с целью профилактики учебных перегрузок
- Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения, технике безопасности, пожарной безопасности, охраны труда
- Проведение семинаров «Здоровый образ жизни» для учащихся 1-4-х классов
  - «Болезни века»
  - «Экология здоровья ребёнка»
  - «Организация режима жизни в школе и дома»
  - «Вред телевизора и компьютерных игр»
  - «Сохраняем остроту зрения»

- Родительские лектории «Как сберечь здоровье школьника»
- Проведение консультаций для родителей по проблеме сбережения здоровья детей
- Организация классных часов по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся
- Физкультминутки
- Организация встреч с медицинскими работниками, психологами, учителями ОБЖ
- Формирование уголка здоровья, экрана соревнований «Самый здоровый класс»

# Система работы школьного медицинского работника по оздоровлению учащихся

- Профилактический медицинский осмотр школьников в начале каждого учебного года
- Опрос родителей учащихся для выявления жалоб
- Индивидуальная оценка физического развития детей
- Измерение артериального давления для выявления гипертонических и гипотонических состояний
- Выявление нарушений опорно-двигательного аппарата
- Исследование остроты зрения
- Выявления нарушения слуха
- Оценка уровня физической подготовленности школьников
- Проведение бесед и лекций

# Система работы школьного психолога

Поддержка процесса адаптации первоклассников к школе, учащихся 5-х классов к новым условиям обучения

- Групповые и индивидуальные консультации, профилактические и просветительские занятия с родителями
- Групповые занятия в классах, ориентированные на овладение элементарными приемами поддержания здорового образа жизни
- Тренинговые занятия с учащимися, на которых используются игры и упражнения, позволяющие установить в классе обстановку доверия и доброжелательности

# Психологическая поддержка

- Диагностика уровня развития психических функций учащихся
- Проведение уроков здоровья
- Организация индивидуальных психологических консультаций
- Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения
- Сказка-терапия (1-4 класс)

# Система работы социального педагога

- Индивидуальная помощь учащимся в конфликтных и критических ситуациях
- Защита прав каждого ребёнка
- Посещение семьи на дому для контроля сохранения физического и психического здоровья



Перечисленные факторы – это поле нашей деятельности, те направления, работая по которым, можно и нужно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения, превратить «здоровьеразрушающую» систему общего образования в «здоровьесберегающую».

# ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА- ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Главное правило: «Сделай так, чтобы ребёнку стало полезно находиться в школе, чтобы он совершенствовался и духовно и физически»

# Принципы и отличительные особенности ЗОТ

Основной принцип – принцип психологической комфортности. Снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса; создание в школе и на уроке атмосферы, расковывающей детей. Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе и подавлении личности. Авторитаризм учителя наносит колоссальный вред здоровью детей.

В числе главных недостатков современной системы образования России, российской школы – ее авторитарность. Демократические метод обучения – один из основных инструментов гуманного воздействия на школьника, обеспечивающий сохранение его здоровья.

# Меры, позволяющие снизить влияние школьных факторов риска

Безруких М.М. 2002г.

- Модернизация структуры и содержания образования, выделение в качестве приоритетной задачи школы сохранение и укрепление здоровья
- Разработка и включение в учебный процесс новых методик и технологий обучения на основе физиологических и психологических закономерностей развития
- Создание условий для активизации двигательного режима
- Разработка и реализация модульных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни
- Изменение стандарта подготовки педагогов
- Привлечение родителей и общественности к проблемам сохранения и укрепления здоровья

# Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования в контексте здоровьесбережения.

## ФГОС

### Общие положения.

- «Стандарт учитывает образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья».
- «Стандарт направлен на обеспечение ... формирования критериальной оценки результатов освоения обучающимися ..., деятельности педагогических работников, образовательных учреждений, функционирования системы образования в целом».
- «В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется ... укрепление физического и духовного здоровья обучающихся».
- «Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника ... таких как выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

# **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования в контексте здоровьесбережения.**

## **Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования**

- «Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать ... формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни ... бережному отношению к ... духовным ценностям».

# Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (проект)

**Общие положения.**

*Стандарт как общественный договор.*

«Социальный заказ интегрирует потребности личности и семьи и обобщает их до уровня социальных потребностей.

Безопасный и здоровый образ жизни — следование принципам безопасного и здорового образа жизни, готовность, к соответствующему поведению на основе полученных знаний и умений».

# Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (проект)

- «Компетентность учителя начальной школы ... эффективно использовать имеющиеся в школе условия и ресурсы, собственный методический потенциал для реализации задач нового содержания образования, а именно ... эффективного использования здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС».
- «Педагог, реализующий основную образовательную программу начального общего образования, ... в профессиональной подготовке ... должен знать ... здоровьесберегающие технологии»
- «... о взаимодействии общеобразовательных учреждений с учреждениями культуры, здравоохранения, спорта и туризма в целях создания учебно-развивающей и здоровьесберегающей среды».
- «Компетентности педагога-психолога начальной школы включают ... создание психологически безопасной, комфортной образовательной среды».



# Школьный уровень

## Основные задачи:

- Создание условий (здоровьесберегающей среды).
- Образование в области здоровья (обучение здоровью).
- Изменение поведения с ориентацией на здоровье.

# Восьмикомпонентная модель здоровья в школе (CDC L.Kolbe 1987)

- Образование в области здоровья
- Физическое воспитание
- Школьная медицинская служба
- Система питания
- Служба здоровья школы
- Психологическая и социальная службы
- Здоровая среда школы
- Вовлечение родителей и общественности