

**Здоровьесберегающи  
е образовательные  
технологии в школе.**



# Современная школа и состояние здоровья школьников.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия.

По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

- значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их осталось не более 10 – 12%);
- стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50 – 60 % школьников;
- резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;
- увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов ( у 20% школьников 5 и более диагнозов).

# Статистические данные о здоровье учеников школы №164 (из отчета мед.кабинета за 2007 г.)

	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья
Школьники 1-11 класс	23 (3,7%)	517 (83,1%)	76 (12,2%)
в т.ч. 1 класса	5 (0,8%)	47 (7,5%)	5 (0,8%)
в т.ч. 9 класса	1 (0,6%)	56 (9,0%)	9 (1,4%)
в т.ч. 11 класса	—	39 (6,2%)	6 (0,96%)

## К важнейшим причинам неблагополучия здоровья учащихся относятся:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;
- недостаток физической активности учащихся;
- перегруженность учебных программ;
- невозможность реализовать индивидуальный подход к учащимся;
- несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса;
- неправильная организация питания учащихся в школе;
- недостаточный уровень гигиенических и психологических знаний педагогов;
- низкий уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.

Проблемам, связанным со здоровьем учащихся, соответствуют задачи в этой области, стоящие перед школой:

- снятие учебных перегрузок, приводящих их к состоянию переутомления;
- организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;
- организация правильного питания школьников во время их пребывания в школе;
- профилактика школьных болезней;
- охрана и укрепление психологического здоровья учащихся (предупреждение стрессов, распространения вредных привычек, зависимостей и т.д.)

Здоровьесберегающие образовательные технологии – то, что делают педагоги, медики, и другие специалисты школы для защиты здоровья учащихся и своего собственного от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом.

Здоровьесберегающая педагогика – педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья.

Здоровьесберегающее пространство школы – это территория грамотной, комплексной и неустанной заботы каждого о своём здоровье и о здоровье другого.

Здоровьесберегающие технологии предполагают консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение формирования и укрепление здоровья учащихся.

## Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип ненанесения вреда.
- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип триединого представления о здоровье;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип индивидуального подхода к учащимся;
- принцип соответствия содержания обучения возрастным особенностям учащихся;
- комплексный междисциплинарный подход;
- принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих воздействий;
- приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип охранительной и тренирующей стратегии;
- принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье;
- принцип отсроченного результата;
- принцип контроля за результатами;

# ШКОЛА, работающая по принципам здоровьесберегающей педагогики

Приоритет здоровья

Здоровьесберегающие  
образовательные  
технологии

Организационно-  
педагогические  
технологии

Учебно-  
воспитательные  
технологии

Психолого-  
педагогические  
технологии

Лечебно-  
образовательные  
технологии

Социально-  
адаптирующие  
технологии

Диагностика  
мониторинг  
здоровья  
и  
здоровьесберегающие

Обратная связь

Обратная связь

Сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся

## Возможные пути решения проблемы организации физической активности учащихся и профилактики гиподинамии:

- увеличение количества уроков физкультуры;
- изменение содержания уроков физкультуры, превращая их в «тропинки здоровья»;
- использование на уроках физкультминутки и проведение подвижных перемен;
- проведение занятий для детей с ограничениями по здоровью.
- обучение учителей-предметников технологиям, способствующим снятию у школьников мышечных зажимов и уменьшающим гиподинамию;
- предоставление школьникам возможности заниматься в спортзале, бассейне и на спортплощадках школы во внеурочное время.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие учащихся. К физкультурно-оздоровительным технологиям относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически слабого.

# Организация физической активности учащихся и профилактика гиподинамии в нашей школе

имеет систему:

- Уроки физкультуры.
- Физкультминутки на уроках.
- Занятия в секциях ОДОД (баскетбол, волейбол, тхэквандо)
- Занятия в бассейне.
- Спортивные праздники.
- Спортивные соревнования
- Участие в городских и районных соревнованиях.
- Занятия одарённых детей в спортивных школах и клубах района.

# Методология воспитания культуры здоровья школьников основана на:

- обеспечении их грамотности в вопросах здоровья,
- формировании мотивации на ведение здорового образа жизни,
- воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких.

Необходимый уровень грамотности в вопросах здоровья может быть достигнут путём интеграции вопросов здоровья в содержание большинства школьных программ (в первую очередь – ОБЖ, биологии, физкультуры).

Здоровьесберегающая педагогика – это готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья учащихся.

# Идеальная школа

- Школа, целенаправленно создающая здоровьесберегающее пространство (процесс бесконечный)
- Все радует глаз: лица школьников и учителей, охранников и работников столовой; внутреннее убранство школы и внешний вид учеников
- В школе настроение сотворчества и взаимоуважения
- Пришкольный участок – чистый, много цветов, хорошо оборудованные спортивные площадки
- О курящих на ступеньках школы здесь не может быть и речи.
- Утром вас встречает улыбкой администрация школы, но не для того, чтобы отследить опоздавших, а чтобы поприветствовать каждого входящего.
- Чистота в коридорах и классах
- Удивляет чистота и опрятность туалетов: зеркала, сушилки, туалетная бумага.
- Цветы создают экологический комфорт.
- Заметна грамотная работа дизайнера(правильный подбор цвета стен, минимум прямых углов и прямоугольных фигур, утомляющих зрение).

- На стенах стенды, которые постоянно обновляются, а значит, читаются.
- В одном классе занимается 15-20 школьников.
- Помещения регулярно проветриваются, по графику.
- В классах кондиционеры, очищающие и увлажняющие воздух.
- Стекла чистые, почти не заметные.
- Когда включены светильники (все работают) нет никакого жужжания.
- Мебели много, но она складная, поэтому свободного пространства достаточно.
- Интерьер каждого класса индивидуален, но в каждом есть шведская стенка, широкая доска, рейки с крючками для развешивания схем, плакатов, таблиц.
- На потолке и в передних углах класса размещены рисунки-траектории для гимнастики глаз
- Телевизор и видеоплеер находятся в рабочем состоянии (экран не запылится).
- В одном из углов – музыкальный центр.
- Во всех кабинетах – компьютер.
- Гордость учителей – система для свето-цветовой оркестровки урока. Часть урока требует особой освещенности передней части класса, где находится учитель. В это время снижение освещенности остальной части класса позволяет учащимся лучше перестроиться в режим слушания и внимания на доску. И наоборот, когда класс выполняет задание освещенность передней части снижается. Эти переключения способствуют лучшему переключению учащихся с одного режима работы на другой.

- Во время урока проводятся физкультминутки.
- Если дети перевозбуждены, то учитель профессионально проводит короткий сеанс успокоения и отдыха.
- Улыбки в этой школе приветствуются и на уроках и во взаимоотношениях между всеми, находящимися под ее крышей.
- Столовая напоминает ресторан: чисто, уютно, красиво, оригинальный интерьер, тихая музыка, на столах – салфетки, йодированная соль. Но главное – ассортимент блюд соответствует принципам рационального питания.
- В школе используется питьевая вода.
- В спортзале на скамейке нет «освобожденных», они занимаются по отдельной программе.
- Зал оборудован всем необходимым для интересных уроков.
- В современно оборудованные медицинский кабинет дети почти не обращаются.
- Школа продолжает жить активно и творчески и после уроков.
- Проводятся факультативные занятия, работают кружки и секции. Идет подготовка нового стенда, снимается видеофильм, репетируется новая программа эстрадного ансамбля, идут занятия ритмикой.
- Не пустует психологический блок, в котором идут занятия самодиагностики и психологического тренинга, эмоциональной разгрузки.
- Эпицентр оживления активности – спортзал. Работает тренажерный зал и зал лечебной физкультуры. Школа проводит занятия по плаванию в бассейне.

А где такая школа?

Это наша школа!

Совсем скоро она будет такой, и даже лучше!