Система работы по формированию здоровьесберегающей среды

в МКОУ «Лицей №1» г. Шадринска.

Дубровина Татьяна Станиславовна,

Заместитель директора по УВР и ОВ.

В законе «Об образовании РФ» сказано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся», поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой, является сохранение и укрепление здоровья детей. Сейчас как никогда важно помнить о влиянии школы на здоровье учащихся, о её возможностях организовать качественное развитие, воспитание и обучение детей без ущерба для их здоровья. Грамотное решение этой задачи на всех уровнях – от программно-нормативного до проведения отдельного урока, от отношений в классе и его связей с внешним миром до управления образовательным учреждением. Ведь именно в пространстве школьного детства формируются основы физического, психического и социального здоровья детей. В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса.

Проблема создания культуры здоровья рассматриваются в педагогике достаточно давно, их исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Я.А.Коменский, И.Г.Песталоцци, Ф.В. Дистервег, К.Д.Ушинский, В.А.Сухомлинский и многие другие.

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым, можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа. Немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: *«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».*

Здоровым в полной мере можно признать того ребенка, который способен гармонично включаться в свое социальное окружение, при этом адекватно действуя и полноценно реализуясь в нём. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития. Здоровье ребенка считается в норме, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
* в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном плане – честен, самокритичен;
* в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
* в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Специалисты констатируют, что наш народ, некогда один из самых здоровых народов на планете, сегодня стал одним из самых больных. Данные многих авторов свидетельствуют о том, что за время обучения в школе численность здоровых учащихся сокращается в несколько раз. Различные патологические изменения обнаруживаются у 81% учащихся первого класса и у 93% старшеклассников. По статистическим данным у детей, поступающих в школу, встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата, невротические расстройства, нарушения зрения и речи. Наряду с этим отмечено снижение темпов созревания организма и общего интеллектуального развития. Также отмечается незрелость эмоционально-волевой сферы школьников, нарастание невротических проявлений, увеличение хронических заболеваний. Это неблагоприятно отражается на процессе адаптации детей к школьным нагрузкам.

Важно ещё раз подчеркнуть, что культуру здоровья необходимо формировать в детском возрасте, а затем укреплять в течение всей жизни.

***Здоровьесберегающие подходы к организации образовательного процесса***

***В МКОУ «Лицей №1».***

Важным фактором, влияющим на здоровье лицеистов, является интенсивность учебного процесса, которая в современных условиях становится неизбежным признаком качественного образования. Попытки бороться с этим явлением, снижая уровень сложности и информационной насыщенности учебных предметов, приводят, в конечном итоге, к снижению общего образовательного уровня учащихся. Мы убеждены, что необходимо не бороться с интенсификацией образования как таковой, а, изменяя организацию учебного процесса, снижать ее отрицательное психофизиологическое воздействие. Большую роль в этом направлении играет оптимизация расписания школьных занятий.

 В соответствии с разделом Х «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10 (далее санитарные правила) вступивших в силу с 1.09.2011 года организуется образовательный процесс в нашем учебном учреждении.

 В санитарных правил определено количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Классы*** | ***Максимально допустимая нагрузка в академических часах*** |
| ***При 6-дневной недели*** | ***При 5-дневной недели*** |
| **1** |  | 21 |
| **2-4** |  | 23 |
| **5** | 32 |  |
| **6** | 33 |  |
| **7** | 35 |  |
| **8-9** | 36 |  |
| **10-11** | 37 |  |

Образовательная недельная нагрузка распределена в течение недели равномерно при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1 классов не превышает 4 урока и 1день в неделю 5 уроков, за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 5-9 классов не более 6 уроков;

- для обучающихся 10-11 классов не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.

 Современными научными исследованиями установлено, что биологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для учащихся уровня начального общего образования основные предметы проводятся на 2-3 уроках, а для учащихся основного и среднего общего образования – на 2-4 уроках.

 Неодинакова умственная работоспособность учащихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и (или) среду.

На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности.

***Шкала трудности предметов для 1-4 классов.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Общеобразовательные предметы* | *Количество баллов (ранг трудности)* |
| Математика | 8 |
| Русский язык | 7 |
| Окружающий мир, информатика | 6 |
| Литературное чтение | 5 |
| Рисование, музыка | 3 |
| Труд | 2 |
| Физическая культура | 1 |

***Шкала трудности предметов для 5-9 классов.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Общеобразовательные предметы* | *Количество баллов (ранг трудности)* |
| *5 класс* | *6 класс* | *7 класс* | *8 класс* | *9 класс* |
| Химия | - | - |  | 10 | 12 |
| Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Физика | - | - | 8 | 9 | 13 |
| Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Экономика | - | - | - | - | 11 |
| Черчение | - | - | - | 5 | 4 |
| МХК | - | - | 8 | 5 | 5 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| Краеведение | 7 | 9 | 5 | 5 | - |
| Природоведение | 7 | 8 | - | - | - |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Обществознание | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Ритмика | 4 | 4 | - | - | - |
| Труд | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 3 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Экология | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

***Шкала трудности предметов для 10 - 11классов.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Общеобразовательные предметы* | *Количество баллов (ранг трудности)* |
| Физика | 12 |
| Геометрия, химия | 11 |
| Информатика, экономика | 6 |
| История, обществознание, МХК | 5 |
| Алгебра | 10 |
| Русский язык | 9 |
| Литература, иностранный язык | 8 |
| Биология | 7 |
| Астрономия | 4 |
| География, экология | 3 |
| ОБЖ, краеведение | 2 |
| Физическая культура | 1 |

Структура урока также оказывает большое влияние на функциональное состояние лицеистов и, как следствие, на работоспособность. Поэтому весьма важное значение имеет правильное построение урока, подразумевающее оптимальное чередование различных видов занятий неодинаковых по продолжительности, трудности, утомляемости. Правильная организация урока подразумевает учет динамики работоспособности. Во время врабатывания (первые 3 – 5 минут) нагрузка должна быть невелика, чтобы дать школьникам возможность «войти в работу». В период оптимальной устойчивости работоспособность, нагрузка должна быть максимальной. Последние минуты урока, когда имеет место наибольшее повышение работоспособности, соответствующее «конечному порыву», целесообразно посвятить закреплению нового материала.

Администрацией лицея многое делается для создания благоприятной учебной среды в целях здоровьесбережения. Общеизвестно, что на ребенка, переступившего порог школы, обрушивается беспрерывный поток информации, которую нужно успешно освоить. В своей деятельности мы используем методические рекомендации Сударевой Т.И., доцента кафедры поликлинической педиатрии ОМГА «система индивидуализированной реабилитации школьников», позволяющей создать щадящие условия для обучения лицеистов. В лицее имеется два спортивных зала, медицинский и процедурный кабинеты с необходимым оборудованием для осуществления прививочных мероприятий, большая школьная столовая и буфет, обслуживаемая работниками «Горпо Урал». Ежегодно в лицее осуществляется профилактика гриппа с проведением противовирусных вакцинаций учащихся и педагогов. В каждом классном кабинете установлены подсветки классных досок, в соответствии с требованиями Роспотребнадзора, создан тепловой режим за счет совершенствования системы отопления и установки пластиковых окон в начальном звене.

Т.о. рассматривая здоровьесбережение как единство педагогических мер, направленных на улучшение здоровья учащихся и рост качества их образованности, можно сказать, что здоровьесбережение лицеистов в образовательном процессе предполагает решение образовательных задач с учетом состояния здоровья и с целью его сохранения, а по возможности и укрепления.