

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В МАОУ СОШ № 77

Цель: создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.

Задачи:

- создать каждому ученику необходимые и достаточные условия личностного развития;
- предоставить учащимся многообразные знания и виды деятельности для опробования своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей;
- перейти от пассивных форм обучения к деятельному с вовлечением учащихся в самостоятельную познавательную деятельность;
- формировать физически здоровую толерантную личность, способную свободно адаптироваться в современном мире.

Поэтому необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

Задачи мониторинга:

- Описание здоровьесберегающей деятельности.
- Анализ реальной ситуации в области состояния здоровья учащихся и факторов, которые позитивно и негативно влияют на здоровье.
- Оценка эффективности использования здоровьесберегающих педагогических технологий.
- Создание и распространение эффективных моделей здоровья.
- Оценка адаптационных возможностей детского организма и физического состояния.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости.

С целью отслеживания влияния процесса обучения на качество образования мониторинг должен осуществляться по следующим показателям:

1. Мониторинг здоровья учащихся и его влияния на успеваемость:

- 1) состояние здоровья школьников;
- 2) пропуски уроков по болезни;
- 3) уровень тревожности;
- 4) охват горячим питанием;
- 5) занятия в спортивных секциях;
- 6) уровень адаптации и мотивации учащихся;
- 7) результаты обученности.

2. Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности:

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий; 3) диагностика затруднений; 4) уровень невротизации.

Принципы здоровьесберегающей деятельности:

1. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся

2. Принцип ненанесения вреда
3. Принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом
4. Принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания
5. Принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся
6. Принцип отсроченного результата
7. Принцип активной обратной связи

Гипотеза: повышение результатов обученности, сохранение здоровья обучающихся, сформированность навыков ЗОЖ будут возможны при выполнении следующих условий:

- образовательный процесс в школе организован с учетом возрастных и психологических особенностей личности,
- предоставлены возможности для развития и самореализации,
- включает в себя наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность,
- охватывает деятельностью всех участников образовательного процесса и представителей заинтересованных ведомств,
- УВП организован с учетом рационального распределения рабочего времени.

Программа работы по сохранению здоровья состоит из пяти блоков-направлений.

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры:

- Создание комплексных условий для развития ребенка и сохранение его здоровья

Достаточно благоприятная социальная среда позволяет детям посещать во вторую половину дня секции волейбола, футбола, плавания, тренажерный зал спортивного комплекса. Большой популярностью у наших детей пользуются танцевальные кружки, кружки вокала и хорового пения при Доме культуры. Тесная связь со спортивным комплексом и Домом культуры позволяет не только решить проблему занятости детей, но и бороться с недостатком двигательной активности.

- Состояние и содержание здания и помещений в соответствии с санитарногигиеническими нормами
- Организация качественного горячего питания

Школьная столовая обеспечивает всех учащихся полноценным горячим питанием в соответствии с режимом работы школы. Организация двухсменного качественного горячего питания (завтрак, обед) не только благоприятно влияет на состояние здоровья учащихся, но и позволяет без ущерба для здоровья школьников проводить различные виды деятельности во вторую половину дня (посещение ГПД, занятия в кружках, секциях, клубах по интересам).

- Организация вспомогательных служб:

– психолого-логопедическая служба

Уровень психического здоровья определяется уровнем тревожности. Для диагностики и анализа уровня тревожности применен «Тест школьной тревожности Филлипса». Результаты диагностики показали, что к 16-летнему возрасту проблемная нагруженность ослабевает, исключение составляет лишь область будущего. Наибольшую нагруженность проблемами имеют подростки в возрасте 12–13 лет. При благоприятных условиях и социальной поддержке со стороны окружения эти дети будут испытывать социальный комфорт. У учащихся начальной школы среди факторов тревожности преобладает страх ситуации проверки знаний и несоответствие ожиданиям окружающих. Наименее ярко

выражены переживания социального стресса, что говорит о благоприятном эмоциональном климате.

– социально-правовая служба

Среди причин, негативно влияющих на здоровье подрастающего поколения, специалисты выделяют социально-экономические, вследствие которых многие семьи не в состоянии обеспечить должный уход за детьми. В нашей школе данная проблема не является острой, так как на территории поселка находится Сахалинская ГРЭС, стабильно работающее предприятие, на котором работает большинство родителей наших учащихся.

Изменения социальной карты школы за три года:

– общественный совет «Здоровье» ○ Оснащение медицинского кабинета

2. Рациональная организация учебного процесса.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся
- Использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы
- Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии)

В начальной школе:

- Безотметочное обучение, при котором фиксация результатов обучения в первых классах ведется в Листах индивидуальных достижений учащихся, что позволяет создать систему портфолио.
- Подвижный способ обучения со сменой динамических поз.

В средней и основной школе:

- Переход к предпрофильной подготовке и профильному обучению как средству, позволяющему учитывать склонности и интересы учащихся, снижающему уровень тревожности

Предпрофильная подготовка в 9 классах должна осуществляться на основе запросов учащихся с учетом кадрового потенциала школы. Проведенная в ходе работы диагностика позволит определить интересы и склонности учащихся, послужит базой для перехода к профильному обучению, как средству, позволяющему учитывать склонности и интересы учащихся, снижающему уровень тревожности.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья:

Медико-гигиенические технологии:

- Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.

- Проведение прививок.
- Наличие в школе медицинского кабинета для оказания каждодневной помощи и школьникам и педагогам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация ароматерапии, массажа.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

Экологические здоровьесберегающие технологии:

- Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.
- Обустройство пришкольной территории.
- Аэрофитомодуль: зеленые растения в классах.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

- Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

- Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Компенсаторно-нейтрализующие

- Проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющее в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков.
- Эмоциональные разрядки, «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия.
- Витаминизация пищевого рациона, позволяющая восполнить недостаток витаминов, особенно в весенний период.

Стимулирующие

Эти приемы позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

- Физические нагрузки.
- Обучение психологическим приемам борьбы с унынием, плохим настроением.

Информационно-обучающие

Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких.

- Проведение тематических классных часов.

- Лекции медицинского персонала школы в Дни здоровья. □ Оформление тематических стендов на тему здоровья.

Таким образом, систему образования можно считать здоровьесберегающей, если она на каждом этапе созревания обеспечивает удовлетворение возрастных и психологических потребностей участников образовательного процесса.

- Включение в учебный план модульных программ, обучающих нормам ЗОЖ (комплексная программа "Здоровье в общеобразовательной школе" рук. Д.А. Зыбин; комплексно-целевая программа "Здоровье"; «Культура здоровья» авт. Л.Иванушкина) □ Изменение календарного плана.

Изменение календарного плана по результатам исследований позволяют:

- снизить острую заболеваемость
- сохранить более высокие адаптационные возможности в конце учебного года
- снизить количество случаев повышенной и высокой невротизации
- повысить учебную успеваемость

Школа работает в одну учебную смену по календарному плану, состоящему из шести учебных периодов. Длительность одного периода от 5 до 6 учебных недель.

Промежуточная аттестация во 2 – 9 классах проходит три раза в год: после четных учебных периодов.

Результаты анкетирования родителей и учащихся показали, что большинство участников образовательного процесса удовлетворены переходом к новому календарному плану.

Результатом перехода к данному календарному плану явилось снижение заболеваемости детей в школе, и как результат – повышение результатов обучения.

Создание здоровьесберегающей среды в школе позволит каждому ребенку получать полноценное образование с учетом его склонностей и возможностей.

В сравнении с предыдущим учебным годом снизилось количество уроков, пропущенных по болезни.

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Реализация этого блока предполагает работу по рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и повышает адаптивные возможности детского организма.

Работа в режиме учебного дня предполагает следующие мероприятия:

- Комплекс утренней гимнастики
- Подвижные игры на перемене, благодаря которым можно снять статическую нагрузку и корректировать личностные качества детей
- Физкультминутки и динамические паузы на уроке, позволяющие поддержать работоспособность школьников, снять утомление с конкретных физиологических систем
- Комплекс упражнений для профилактики близорукости и снятия зрительного утомления

Внеклассная работа:

- Уроки здоровья

- Спортивные соревнования
- Занятия в спортивных секциях
- Занятия в системе ДО
- Занятия танцами и пением
- Туристический кружок

Учащиеся имеют возможность посещать спортивные секции в школе и спортивном комплексе.

4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

- Профилактика заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача.
- Мониторинг состояния здоровья учащихся с обсуждением на педсоветах, доступность данных сведений для каждого педагога.
- Создание системы комплексной педагогической, психологической, социальной помощи детям со школьными проблемами.
- Ритмико-коррекционные упражнения для детей "группы риска".
- «Музыкотерапия» для детей с заболеваниями органов дыхания и школьными проблемами.

Работа по **профилактике и динамическому наблюдению за состоянием здоровья** учащихся включает комплекс мероприятий, позволяющих вести наблюдение за состоянием здоровья учащихся и принимать необходимые меры по профилактике:

- комплексный медицинский осмотр учащихся 1–5, 9–11 классов;
- паспортизация классов с целью сбора информации и отслеживания заболеваемости.

Близорукость и другие нарушения зрения занимают особое место в вопросах охраны здоровья школьников. Возникновению близорукости, наряду с наследственной предрасположенностью, способствуют и такие факторы, как несоблюдение гигиенических норм естественного и искусственного освещения рабочих мест, несоответствие размера школьной мебели росту учащихся. Все это приводит к увеличению зрительной нагрузки. Все вышеперечисленное негативно влияет на органы зрения. Удельный вес детей с нарушениями зрения более 30%.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости.

5. Просветительско-воспитательная работа

Данный блок реализует систему мероприятий, направленных на формирование у учащихся понятий о ценности здоровья и ЗОЖ, профилактику вредных привычек. Работа проводится по следующим направлениям:

- **Самопознание:** в этой части программы обращается внимание на состояние общего душевного комфорта, воспитывается система ценностных установок.
- **Я и другие:** данный раздел предполагает работу по социальной адаптации учащихся, обучение способам поведения в обществе.
- **Здоровый образ жизни:** данный раздел предполагает работу по изучению состояния здоровья, профилактику вредных привычек.

Второе направление работы – просвещение родителей и педагогов по вопросам здоровья детей:

– консультации специалистов; – работа родительского лектория.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и по возможности укрепление здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ
- Улучшение санитарно-гигиенических условий в школе
- Позитивная динамика результатов обученности за счет сокращения количества уроков, пропущенных по болезни;
- Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую;
- Повышение уровня психологической комфортности в системе "ученик – учитель"
- Создание волонтерского движения в школе, обучение их основным способам общения, партнерских взаимоотношений.
- Улучшение взаимоотношений семьи и школы, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка;
- Создание единого здоровьесберегающего пространства "детский сад – школа – спортивный комплекс – учреждения культуры".