

## Создание здоровьесберегающей среды для учащихся

ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.06.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/76766/>

Создание здоровьесберегающей среды для учащихся

Олжаева Айжан Коныргазиновна – учитель биологии

Коммунальное государственное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 32 города Семей»

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Состояние здоровья детей вызывает очень серьезное опасение специалистов. Здоровье школьников – одно из важных условий благополучия школы, ее успешности в сфере образования, поэтому главная задача образования – построить учебный процесс так, чтобы сохранить здоровье школьников. Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствуют о том, что около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. Из них 30-35 % детей уже имеют хронические заболевания при поступлении в школу. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, осанки; в 4 раза увеличивается количество нарушений психического состояния учеников; в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.д. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% — от действия окружающей среды, 10% — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% — зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Нормой каждого должен стать ЗОЖ и санитарная культура. ЗОЖ принципиально не совместим с вредными привычками. Здоровье подрастающего поколения республики и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения. Известно, что все знания, умения, навыки и привычки ребёнок получает в процессе обучения и воспитания, поэтому методам формирования собственного здоровья необходимо учить, как учат детей чтению, письму и счёту.

Настало время, когда жизненно важно научиться быть здоровым, выжить в столь сложных условиях, оздоровить среду обитания, производственную и бытовую обстановку. Именно поэтому в нашей школе система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных и индивидуальных физических и психологических особенностей детей.

Формирование современного человека происходит в противоречивых условиях. С одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей интеллекта, а с другой стороны – резко увеличивается действие ряда факторов, противодействующих правильному физическому развитию, способствующих повышению интереса со стороны подростков к табакокурению, к употреблению алкоголя, наркотиков, не говоря о том, что недопустимо низок стал уровень гражданского и патриотического сознания молодежи. Кроме того, в настоящее время человек находится в постоянном тревожном напряжении, так как не знает, откуда ждать опасности, а если не знает, то и не способен правильно оценить ее степень. Для неподготовленного человека окружающая среда кажется источником всевозможных опасностей. Очень часто критическое положение — это результат переоценки собственных сил и возможностей, неумения соразмерить их с предстоящими трудностями, отсутствие простейших знаний и навыков поведения в экстремальных ситуациях. Таким образом, психологически молодежь не подготовлена к повышенным физическим нагрузкам действиям в экстремальных ситуациях, не подготовлена к служению в армии.

Значит, в настоящее время образовательные учреждения сталкиваются с проблемой решения в единстве воспитательных задач по гражданскому и патриотическому воспитанию молодежи, пропаганде здорового образа жизни и подготовке учащихся к безопасной жизнедеятельности с приобретением навыков поведения в экстремальных ситуациях.

Современная эпоха – эпоха реформирования образования, школы, личности педагога и ребенка, отношения к жизни и деятельности, друг к другу, к своему здоровью, формирования новых педагогических идей, нового типа мышления, нового взгляда на самого себя.

Современное образование с каждым годом выходит на более высокий технологический уровень. На ряду с поиском новых педагогических технологий, что связано прежде всего с идеями целостности гуманизации личностно ориентированного подхода.

Современная школа должна помочь ребенку реализовать образовательные запросы, свое человеческое начало, выработать положительную систему мировоззрения и при этом сохранить и укрепить здоровье учащихся.

Все чаще встречается тот факт, что современная школа ухудшает здоровье учащихся. Специалисты считают, что этому способствует сложившаяся здоровьезатратная система образования, то есть освоение знаний в условиях массовой современной школы дается учащимся слишком дорогой ценой-ценой своего здоровья.

Поэтому целью образовательного процесса является не только новое качество обучения, но и сохранение здоровья учащихся, обеспечение психологического комфорта для всех участников образовательного процесса. Одна из главных задач – нахождение таких способов организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического социального и нравственного развития учащихся, а также способствовали устранению перегрузок детей. Отмечено, что к концу учебного года уровень напряженности возрастает во всех параллелях. Это часто приводит учащихся к ощущению дискомфорта, невроза и возникновению психосоматических заболеваний. Отслеживается и анализируется количество пропущенных уроков, что позволяет получить важную информацию о социально – психологическом здоровье класса. В условиях современной школы на часто болеющих детей и детей, имеющих какие – либо хронические заболевания, ложится двойная нагрузка, так как им приходится «догонять», усваивать учебный материал, пропущенный во время болезни. В результате происходит перегрузка функциональных систем. Причем основная нагрузка ложится на «слабое звено», больной орган или системы. В результате снова происходит болезнь. Выбраться из этого замкнутого круга очень сложно. Поэтому весьма актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях современной школы. Существует два пути сохранения здоровья детей:

1. построение обоснованного учебно-воспитательного процесса;
2. обучение детей укреплению собственного здоровья (формирование культуры здоровья).

Одним из важнейших средств сохранения и укрепления здоровья является двигательная активность. Рациональное сочетание умственной деятельности и активного отдыха – необходимое условие профилактики перенапряжения нервно – мышечной системы. Движение – это универсальное лекарство против любого стресса (считается, что самостоятельные и контрольные работы в школе являются сильнейшей стрессовой ситуацией). Двигательная активность снимает нервное и умственное напряжение, способствует стимуляции мозговой деятельности, улучшает кровообращение. Большинство детей очень внимательно относятся к своему здоровью. В этом отношении большую помощь оказывают родители, которые следят за здоровьем своих детей, готовы активно сотрудничать с учителем и медицинским работником, часто посещают занятия и очень рады малейшим улучшениям в здоровье своих детей.

Помимо рациональной организации двигательной активности, важным методом повышения уровня здоровья детей является раннее выявление заболеваний. В этом отношении большую роль в этом может сыграть учитель. Не секрет, что иногда учителя в школе видят детей больше, чем родители дома.

Здоровье складывается по крупинкам, которые можно легко растерять. Лишь целенаправленная совместная работа педагогов, родителей и самих обучающихся позволит заложить фундамент высокой работоспособности (в том числе и умственной).

Основным показателем результативности этой работы является здоровье детей. В современных условиях резко обозначились проблемы сохранения здоровья населения Казахстана. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников. Именно в этом возрасте формируется репродуктивный, интеллектуальный, трудовой и военный потенциал страны. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения.

Влияние школы на формирование здоровья учащихся длительное и непрерывное, так как в образовательном учреждении дети и подростки проводят не менее 1/3 суток, выполняя интенсивную умственную работу в определенных эколого-гигиенических условиях. Одним из наиболее управляемых факторов формирования здоровья школьников является санитарно – гигиеническое благополучие внутришкольной среды. Цель школы для создания здоровьесберегающей среды: Содействие всем учащимся в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивости мотивации на здоровье и здоровый образ жизни:

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование физически и духовно здоровых личностей;
- проведение комплексной диагностики, исследований;
- формирование базы данных о состоянии здоровья детей.

Задачи школы:

- создание необходимых оптимальных условий, способствующих реализации основных целей проекта, и формирование здоровьесберегающей среды;
- разработка и реализация индивидуальных программ оздоровления учащихся;
- оптимизация учебно-воспитательного процесса на валеологической основе.

Прогнозируемый результат:

- отработается механизм совместной деятельности школы и семьи;
- укрепится материально-техническая база школы;
- улучшится здоровьесберегающая среда школы.
- сформируются основы здоровьесберегающей культуры;
- улучшится здоровье детей и взрослых.

Механизм реализации цели и задачи:

1. Изучение и анализ закономерностей формирования здоровьесберегающей среды.
2. Применение здоровьесберегающих технологий педагогами, родителями.
3. Интеграция здоровьесберегающих технологий в учебную и внеучебную деятельность
4. Пропаганда ЗОЖ
5. Создание базы данных для участников образовательного процесса (нормативной, статистической, материальной, финансовой, позволяющей проводить анализ ситуаций, составлять долгосрочные прогнозы)
6. Статистическая обработка и анализ результатов реализации проекта.

Поставленные задачи будут выполняться через направления работы школы и творческих групп учителей «Управление», «Здоровье», и «Экология».

1. Организацию двигательной активности, комплекс психологических и коррекционных мероприятий.

2. Валеологическое образование, предполагающее:

- обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самооценки, самокоррекции, самоконтроля и саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма;
- формирование ценностей, установок и жизненных приоритетов на здоровье, ЗОЖ и самореализацию личности;
- комплексную диагностику, обеспечивающую исследование состояния здоровья учащихся;
- консультативную деятельность, предполагающую оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья, применение средств и способов его укрепления;
- основные направления реализуются через уроки физ. культуры, уроки здоровья, тренинги, практические занятия, конференции.

Целью деятельности нашей школы по здоровьесбережению учащихся является:

-формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, ответственности за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества.

- приобщение к занятиям физкультурой и спортом.
- формирование ценностных установок, жизненных приоритетов на здоровый образ жизни;
- вооружение учащихся:
- санитарно-гигиеническими знаниями, воспитать убежденность школьников в выполнении требований и правил гигиенического поведения в труде и в быту;
- знаниями о пагубном влиянии на организм курения, алкоголизма и наркомании, нацелить на искоренение вредных привычек;
- знаниями о социальных, нравственных и медицинских аспектах взаимоотношений полов, о профилактике венерических заболеваний и СПИДа.
- помочь учащимся осознать необходимость постоянного поддержания достаточной физической активности, соблюдения норм рационального питания, сохранения устойчивого психоэмоционального состояния.

Четыре взаимосвязанных направлений представляют систему работы школы, направленную на охрану и укрепление здоровья школьников. Деятельность школы по созданию в ней здоровьесберегающей среды как условия для формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся мы разбили на такие сферы деятельности: Условия реализации формирования здоровьесберегающей среды в школе ( условия в соответствии с СанПиНом:

- расположение здания школы;
- участок образовательного учреждения;
- оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.);
- водоснабжение и канализация;
- учебные кабинеты: площадь и оснащенность;
- наличие учебных мастерских;
- соблюдение размеров мебели;
- воздушно-тепловой режим;
- освещенность мест занятий;
- отличное санитарное состояние;
- наличие двух спортивных залов, раздевалок, подсобных помещений;
- спортивное оборудование и инвентарь;
- расписание;
- наличие зала для занятий ЛФК;
- медицинский кабинет и оборудование.
- учебная нагрузка.)
- мониторинг здоровья ( уровень физического, психического развития, уровень заболеваемости детей, уровень знаний о здоровье и т. д.)
- коррекционно-оздоровительная деятельность школы ( организация горячего питания, спортивные секции, школа дополнительного образования, работа медицинского персонала, логопеда, психолога и т. д. )
- обучение здоровью или формирование потребности в здоровом образе жизни ( уроки физической культуры и ОБЖ, дни, недели и праздники здоровья, физминутки на уроках, викторины, конкурсы и классные часы по ОБЖ и ПДД, уголки здоровья, участие детей в исследовательской деятельности по здоровьесбережению) .

Условия реализации по оздоровлению детей в школе достаточно благоприятные и позволяют в полном объеме проводить мероприятия по сохранению здоровья учащихся. Кабинеты в школе светлые, теплые, проветриваемые. Рекреации просторные и предназначены для отдыха детей. Классы соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям: освещение, режим работы школы, учебный план, наполняемость классов, вентиляция учебных помещений, но , к сожалению, не во всех классах размеры ученических столов и стульев соответствуют росту детей. Для всех учеников занятия организованы в одну смену. Уроки имеют продолжительность 40 минут с пятидневной нагрузкой в неделю. Для питания учащихся начальной школы отведена перемена 15 минут после второго и третьего уроков. Остальные 10-минутные перемены позволяют ученикам восстановить свои умственные и физические способности после напряженного труда на уроках. Решен вопрос организации питьевого режима в школе: в каждом классе стоят кулеры с питьевой водой. В учебно-воспитательной работе решена задача нормирования учебной нагрузки и объема домашнего задания учащихся с учетом расписания. Наша школа располагает работой двух спортивных залов: малого и

большого с наличием спортивного инвентаря. В школе функционирует медицинский кабинет.

Реализация поставленной цели заключается в следующем:

1. Состояние и содержание школьного здания должно соответствовать всем гигиеническим нормативам;
2. Оснащенность физического зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
3. Наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета
4. Наличие и необходимое оснащение школьной столовой
5. Организация качественного питания
6. Профессиональный коллектив, работающий с детьми (учителя, психологи, медики, логопеды и т.д.)

Статистика говорит о том, что только 48,5% школ соответствует всем санитарно-гигиеническим требованиям. 96,8% школ имеют хорошо оборудованные школьные столовые

Мы тоже мечтаем о хорошей школьной столовой

1. Рациональная организация учебного процесса. Мотивация учения, соблюдение гигиенических норм и требований к организациям, объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения.
2. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении
3. Индивидуализация обучения

Реализация этого направления создает условия для снятия перегрузки, для нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимет чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

Вся эта работа должна быть комплексной и систематической, а не сводиться только к профилактической с учащимися и родителями. Важно разрабатывать программы и их реализовывать. У нас в школе разработаны и действуют следующие программы: «Образование и здоровье», «Будь здоров, школьник», «Здравушка», «Экология школы. Валеологический подход»

Учащиеся ежегодно выполняют научно-исследовательские проекты по ЗОЖ, защищая их на городских конкурсах.

Мы принимаем участие почти во всех краевых конкурсах по ЗОЖ, и это участие результативно. За прошедшие годы выполнено более 10 научно исследовательских проектов. Следует признать чрезвычайно важной и полезной координацию работы учреждений образования и здравоохранения. Такое взаимодействие необходимо для объективной и качественной оценки состояния здоровья школьников и соблюдения санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Анализ учебного процесса и режим учебной нагрузки важен в сохранении здоровья детей. Доказано, что из комплекса факторов риска природной среды, образа жизни

семьи и микросреды, наиболее управляемым «звеном» является организация здоровьесберегающего педагогического процесса. Следовательно, потребность в гигиенической регламентации учебной деятельности обучающихся, приобретает ещё большую актуальность.

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение учебного дня и учебной недели, важный фактор профилактики утомляемости и повышение работоспособности учащихся.

Расписание занятий определяет эффективность работы.

Перед завучем стоит сложная задача: не только расписать уроки но и учесть санитарно-гигиенические требования.

Администрацией организуется строгий контроль за объёмом учебной нагрузки, количеством уроков в день, продолжительностью выполнения домашних заданий.

Во время учебно-воспитательного процесса в начальной школе ведётся постоянная борьба с гиподинамией и переутомлением, в системе проводится занятия активно-двигательного характера. Но, к сожалению, во 2,3 звене работа в этом направлении значительно снижается, что приводит к росту заболеваний.

Не только учебная деятельность, но и факторы внешней среды оказывают большое воздействие на психическое и социальное здоровье школьников.

Поэтому отслеживается динамика школьной мотивации учащихся 1-11 классов.

В школе трудно всем детям, родителям, учителям. Почему? Можно ли как-то минимизировать потери здоровья и психики?

Как школа меняет детей?

1-й класс

Мальчики – рост 122-134, вес- от 25 до 35 кг

Девочки – рост 125-134, вес 22-35 кг 11-й класс

Юноши — рост 170-190, вес 65-90 кг

Девушки – рост 165-180, вес – 50-75 кг

За годы обучения Нервно- психические расстройства – в 2 раза (страдает 15% школьников)

Заболеваемость органов зрения

Возрастает в 4-5 раз

(страдает не менее 50% школьников) Заболевания эндокринной системы – в 5 раз

Опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы – в 4-5 раз (страдает более 40%, нарушением осанки-80% Заболевания туберкулезом- в 2 раза (5,5% детей в выпускных классах болеют туберкулезом)

Органов пищеварения – в 3 раза (страдает не менее 50%) 80% девушек имеют хронические заболевания, которые впоследствии могут повлиять на репродуктивную сферу)

Трудно не только первоклассникам. У детей, переходящих в среднюю школу, тоже принципиально меняется режим учебы. Раньше все 4 урока вел один учитель. Они привыкли к темпу его речи, требованиям. Тут вдруг в первый же день- 5 учителей, 5 разных людей с разными темпераментами, характерами. Я вас уверяю, даже у взрослого человека в таких условиях будет стресс. К тому же возраст 10-12 лет – начало периода полового созревания. Серьезные эндокринные перестройки, происходящие в это время могут снизить внимание, работоспособность, хуже может стать память, а условия работы у ребёнка более интенсивные.

Поэтому к концу первого полугодия в пятом классе (как и в первом) у детей часто возникают невротоподобные расстройства. Ребёнок начинает плохо спать, может стать агрессивным, раздражительным или, наоборот, вялым, заторможенным. У некоторых появляются заикание, страхи, пропадает аппетит. Нужно быть очень внимательным к изменению состояния ребенка.

Не менее сложно и ученикам старших классов – они находятся в постоянном цейтноте из-за необходимости готовиться к поступлению в институты.

Необходимость модернизировать процесс образования – веление времени. Почему мотивация к обучению? Почему дети устают? Почему не находят взаимопонимания с учителями, родителями, друг с другом. И еще много почему...

Мы решили разобраться в этих проблемах, а главное помочь большинству учащихся изменить отношения к школе, учебе, учителям, а главное, обрести успех и радость познания.

На сегодняшний день основным документом по обсуждаемой проблеме являются санитарно — эпидемиологические правила и нормативы, «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», соблюдение которых является обязательным для педагогов и обслуживающего персонала.

#### Литература

1. А.Г. Хрипкина, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье школьника» М. «Просвещение» 1988
2. А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов «Формирование мотивации учения» М. «Просвещение» 1990
3. А.В. Чижевский «Как победить остеохондроз» М. «Советский спорт» 1990
4. А.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, школа или докторов природы» М. «ВАКО». 2008С.М. Громбах «Школа и психическое здоровье учащихся» М. «Медицина» 1988
5. В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко «Мозг. Обучение. Здоровье» М. «Просвещение» 1989
6. М.М. Безруких и В.Д. Сонькина «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» М. 2004
7. Н.Т. Белякова «Фигура, грация, осанка» М. «Просвещение» 1978
8. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва. «ВАКО». 2007
9. Поль С. Брэгг «Нервная сила» (лечение без лекарств) М. 1991

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.