**Сопровождение здоровья учащихся  
в образовательном учреждении**

***Содержание:***

***Введение. Проблема сохранения здоровья обучающихся.***

***1. Теоретические основы педагогического управления здоровьем ребёнка***

***а)Понятия здоровья, здорового образа жизни, здоровьесберегающего         обучения;***

***в)Педагогические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей среды.***

***2. Классификация образовательных технологий***

***а)комплексное использование личностно ориентированных технологий***

***3. Мониторинг здоровья школьников.***

***4. Выводы***

***5. Список рекомендуемой литературы.***

*В современном обществе состояние здоровья подрастающего поколения не только вызывает тревогу, но и становится угрозой национальной безопасности страны. В условиях экологической нестабилизации, экологической напряжённости, на фоне снижения уровня жизни идёт стремительное  ухудшение здоровья детей. Экологическое состояние всей страны, Тулы и области, снижение двигательной активности детей, неправильное и недостаточное питание приводят к нарушению процесса роста, снижению защитных сил организма.*

*По данным НИИ «Гигиены и профилактики заболевания детей и учащихся» лишь*

*14% детей практически здоровы,*

*50%  имеют функциональные отклонения,*

*35-40%   хронические заболевания,*

*примерно 88% школьников находятся в состоянии разной степени психического неблагополучия,*

*от 80 до 90% детей, поступающих в первый класс, имеют те или иные отклонения физического здоровья.*

*Сегодня школу захлестнула волна усиления  интеллектуального развития ребёнка. Поэтому велики объём и сложность учебной информации, а процесс обучения характеризуется значительной интенсивностью. Обучение связано с большими нагрузками на организм ребёнка. Это является предпосылкой для таких отклонений здоровья, как*

*1. нарушение осанки, зрения,*

*2. повышения артериального давления,*

*3. ожирение,*

*4. заболевание сердечно - сосудистой и дыхательных систем,*

*5. а также характерно сильное переутомление, повышенная невротизация и тревожность.*

*Именно поэтому среди важнейших проблем современного образования появляется ещё одна – сохранение здоровья всех тех, кто приобретает знания.*

*Валеологический подход к процессу обучения состоит в том, чтобы найти возможности улучшения здоровья детей ещё до того, как они заболеют, а также выявить тенденции, которые бы поддерживали и развивали стремление ребёнка быть здоровым, реализовать себя наилучшим образом.*

*1.Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающего принципа государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Об образовании». Однако исследователи отмечают, что в школьном образовании сегодня ещё недостаточно разработана система управления ознакомлением детей с проблемами  формирования, сохранения и укрепления здоровья. Недостаточно разработано содержание базовых знаний по проблемам здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). У выпускников общеобразовательной школы ещё в недостаточной степени сформировано отношение к здоровью как ценности, у них нет навыков ведения здорового образа жизни, они не способны оценить влияние средовых факторов на здоровье человека.*

*2.        Важнейший государственный документ «Концепция модернизации Российского образования» предусматривает создание в общеобразовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.*

***Здоровье, здоровый образ жизни,*здоровьесберегающее обучение**

*Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия», а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье – это не только статическое состояние, но и динамический процесс*

***Физическое здоровье****- это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).*

**Психическое здоровье**– это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакции     ( медицинское определение).

***Социальное здоровье****– это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.*

***Нравственное здоровье****– это комплекс характеристик мотивационной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.*

***Духовное здоровье****– система ценностей и убеждений.*

*Здоровье в первую очередь зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально – экономическими факторами, историческими, национальными традициями, убеждениями, личностными наклонностями.*

***Здоровый образ жизни****объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья:*

*- благоприятное социальное окружение;*

*- духовно- нравственное благополучие;*

*- оптимальный двигательный режим;*

*- закаливание организма;*

*- рациональное питание;*

*-  личная гигиена;*

*- отказ от вредных пристрастий;*

*- положительные эмоции*

***Культура здорового образа жизни личности****– это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамичное состояние, обусловленное определённым уровнем специальных знаний, физической культуры, социально – духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и самовоспитания, образования, воплощённых в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.*

***Здоровьесберегающее  обучение****– это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями, направленными на сохранение и совершенствование личного здоровья.*

***Задача школы****- содействовать укреплению здоровья путём создания безопасной и благоприятной для здоровья физической, психологической и социальной среды и формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни у обучающихся.*

*Деятельность эта включает:*

*1.выработку стратегии формирования оптимальной внутришкольной среды и организации обучения с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся, достижения высокой успеваемости;*

*2.формирование команды из участников образовательного процесса, взаимодействующей с вышестоящими органами и организациями – партнёрами;*

*3.определение достижимых целей, исходя из точной оценки потребностей детей, родителей и общества;*

*4.соблюдение санитарных норм и правил, гигиенических требований к условиям обучения;*

*5.организация здорового режима учебного дня;*

*6.внедрение инновационных образовательных программ и технологий, интегрирующих образовательные и оздоровительно- профилактические компоненты;*

*7.приоритет двигательной активности во всех сферах учебной и внеучебной деятельности;*

*8.построение учебного процесса на принципах взаимоуважения педагогов и учащихся, развитие коммуникативных связей;*

*9.эффективную систему медицинского обеспечения; внесение показателей здоровья учащихся и педагогов в перечень показателей эффективности своей работы.*

*В связи с этим необходимо учитывать внутришкольные факторы, небезразличные для здоровья учащихся.*

*Перечень внутришкольных факторов,*

*небезразличных для здоровья учащихся*

***1. Гигиенические условия:***

*- уровень шума, освещённость, воздушная среда;*

*-  размер помещений;*

*- дизайн, цвет стен, качество  используемых стройматериалов;*

*- мебель: размеры, размещение в помещении;*

*- видеоэкранные средства;*

*- пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания, качество питьевой*

*воды, используемой в школе;*

*- состояние сантехнического оборудования.*

***2. Учебно – организационные факторы:***

*- объём учебной нагрузки;*

*- расписание уроков, распределение нагрузки по дням;*

*-организационно- педагогические условия проведения урока (плотность, чередование видов учебной деятельности, проведение физкультминуток, гимнастики для зрения);*

*- медицинское обеспечение школы, наличие психолога;*

*- наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни  учащихся;*

*- позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.*

***3.Психолого- педагогические факторы:***

*- психологический климат в классе, на уроке, наличие эмоциональных разрядок;*

*- стиль педагогического общения;*

*- степень реализации учителем индивидуального подхода  к ученикам;*

*- 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 психические особенности учителя – его характер, эмоциональные проявления;*

*- степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя;*

*- профессиональная подготовленность учителя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.*

*Полную обобщённую  картину представит*

*паспорт здоровья школы (заполняется директором школы)*

*Педагогические условия, способствующие формированию здоровьесберегающей среды обучения и воспитания ребёнка*

*Т.И.Шамова, О.А.Шклярова, исследуя различные подходы к решению здоровьесберегающих, здоровьеформирующих проблем, определили основные направления деятельности школы, охватывающие различные аспекты управления педагогическим процессом на разных уровнях и ступенях его организации. Предложено выполнение следующих системных мероприятий, предусматривающих здоровьесберегающую деятельность:*

*- организация учебных занятий с учётом изменения умственной работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели, года;*

*- обеспечение соответствия учебной нагрузки возрастным и индивидуальным функциональным возможностям и потребностям школьника;*

*-мониторинг состояния физического и психического здоровья, а также особенностей развития детей как показателя уровня их функционального благополучия;*

*- использование здоровьесберегающих технологий, в т.ч. и образовательных в педагогической практике;*

*- обеспечение соответствия условий пребывания учащихся гигиеническим нормативам и требованиям.*

*В основе здоровьесберегающей деятельности в школе следует рассматривать личностно – развивающее образование, признание индивидуальности и уникальности личностного развития каждого ребёнка. Формирование здоровьесберегающей среды опирается на педагогические условия, влияющие на успешное протекание педагогического процесса. К данным условиям можно отнести*

*- наличие системы диагностики и объективного контроля за здоровьем учащихся;*

*- обеспечение материально – пространственной среды для организации воспитательно – оздоровительной деятельности;*

*-  формирование знаний в области технологии сохранения, поддержки и укрепления здоровья;*

*- наличие единых педагогических требований в системе «ученик- учитель- родитель»;*

*- практическая включённость всех участников образовательного процесса в оздоровительную деятельность;*

*Подбор объёма учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями ученика – одно из главных и обязательных требований к любой образовательной технологии.*

*В классификации образовательных технологий можно выделить следующие группы:*

*- технология управленческой деятельности;*

*- технология организации учебного процесса;*

*- коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учёбе и поведении;*

*- коррекционные технологии для детей с проблемами в умственном и физическом развитии;*

*- здоровьесберегающие технологии.*

*Здоровьесберегающие образовательные технологии*

*Это совокупность приёмов, форм, методов организации обучения и воспитания школьников, без ущерба для их здоровья.*

*М.О.Марченко определяет следующие виды здоровьесберегающих технологий:*

*-медико – гигиенические (медицинские осмотры, санитарно – гигиеническое просвещение)*

*- физкультурно – оздоровительные (физическое развитие учащихся)*

*-образовательные;*

*- обеспечение безопасности жизнедеятельности.*

*Н.К.Смирнов утверждает, что здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как о ценности.*

*Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников  
Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.*

*Правило 1. Правильная организация урока  
Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является:*

*показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;*

*проявлением и тренировкой познавательной активности;*

*показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.*

**

*Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.  
Организация урока должна обязательно включать три этапа:  
-  1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);  
-  2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы  
-3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.  
Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.*

*Комплексное использование личностно-ориентированных технологий*

*Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.*

**

*Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.*

**

*При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.*

*Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:*

*создание положительного эмоционального на­строя на работу всех учеников в ходе урока;*

*использование проблемных творческих заданий;*

*стимулирование учеников к выбору и самостоя­тельному использованию разных способов вы­полнения заданий;*

*применение заданий, позволяющих ученику са­мому выбирать тип, вид и форму материала (сло­весную, графическую, условно-символическую);*

*рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.*

*Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.*

*Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор учащимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.*

**

*Он рассматривает специальные педагогические технологии в обеспечении здоровьесбережения на уроке, наиболее часто испрользуемые учителями:*

*- технология дифференцированного, в том числе индивидуализированного обучения;*

*- технология личностно- ориентированного обучения;*

*-технология проблемного обучения;*

*-технология диалогового обучения;*

*-технология рефлексивного обучения;*

*- модульное обучение*

*Н.К.Смирнов  сформулировал основные принципы здоровьесбережения:*

*- непрерывность и преемственность;*

*- субъект – субъективные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий;*

*- активность – активное включение;*

*-комплексный междисциплинарный подход – единство в действиях всех педагогов*

*Пути оптимизации медико-психолого-гигиенических условий обучения.*

*Основное направление здоровьесберегающей работы образовательного учреждения связано с конструктивным поиском и реализацией комплекса здоровьесберегающихусловий организации учебно-воспитательного процесса. Основное внимание педагогов привлекают гигиенические мероприятия  по оптимизации режима дня, питания, школьного расписания, двигательной активности ребенка, колористики школьных помещений, качества школьной мебели и интерьеров и проч. Нередко эта деятельность эффективно дополняется работой по улучшению психолого-педагогической среды жизни ребенка –  семейного воспитания, психоэмоционального климата в школе, культуры межличностных отношений. Нередко школа озабочена поиском медицинских средств оптимизации учебно-воспитательного процесса. К сожалению, на этом пути нередко внимание педагогов обращается не к официальной медицине, а довольно некритично - к народным методам, нетрадиционным подходам к оздоровлению (об этом – чуть ниже). Рассмотрим каждое из этих направлений.Организационно-педагогическая работа по обеспечению оптимальных  гигиенических условий организации учебно-воспитательного процесса – безусловно, важна. Ее цель – оптимизация (повышение) учебной работоспособности школьников, предупреждение инфекционных заболеваний, нарушений зрения и осанки... Это направление – наиболее распространенное в здоровьесберегающей (непедагогической) работе школы из-за высокого уровня разработанности гигиенических технологий и из-за того, что оно практически не затрагивает сам учебный процесс. Кроме того, влияние питания, режима, двигательной активности ребенка на его работоспособность очевидно, потому и хорошо понимается педагогами. Однако результаты такой работы не всегда устраивают учителей: «Каждый день делаем физкультминутки, уж каких только интересных упражнений не насобирали, а дети, все равно, сильно устают. В конце года совсем перестали работать».*

*Причин тщетности больших ожиданий от санитарно-гигиенической работы может быть несколько.*

*Во-первых, недостаточный профессионализм в вопросах гигиены. Так, при кажущейся простоте использования тех же физкультминуток неправильный подбор упражнений или выполнение всеми детьми класса одинаковых упражнений в одном темпе, как минимум, может не принести  пользы.*

*Во-вторых, не всегда учитывается фактор отношений между участниками образовательного процесса, то есть, психо-эмоциональный фон в классе, который не подлежит гигиеническому нормированию. Известно, что если ребенок занят интересным делом, то даже не в очень комфортных условиях он может работать долго, без перерывов, не устать, остаться бодрым и удовлетворенным. И наоборот, труд, в которой ребенок не видит смысла, или результаты которого остаются низкими, несмотря на затрату больших усилий, психологически отторгается ребенком, нервирует его и быстро утомляет. И тут не поможет ни евроремонт, ни съеденная котлета, ни «два притопа, три прихлопа».*

**

*Мониторинг здоровья школьников*

*Мониторинг – постоянное наблюдение за каким – либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату;*

*- постоянное определение небольшого числа показателей, отражающих состояние системы.*

*Индикаторы (возможный вариант, характеризующий динамику здоровья:*

*Соответствие запросу родителей и учащихся 1,4,9,11 классов деятельности ОУ по сохранению здоровья учащихся.*

*Соотношение доли детей, имеющих отклонения в здоровье до поступления в школу с долей детей с отклонениями в здоровье в возрасте 15 лет.*

*Доля учащихся, изучающих физкультуру в соответствии с группой здоровья.*

*Доля учащихся, изучающих программы профилактики табакокурения, алкогольной зависимости, наркомании и СПИДа.*

*Количество случаев травматизма в школе во время учебно – воспитательного процесса.*

*Заболеваемость в днях на 1 учащегося ( за исключением хронически больных детей и детей, находящихся на индивидуальном обучении)*

*Доля часто болеющих детей( за исключением хронически больных детей и детей, находящихся на индивидуальном обучении)*

*Наличие лагеря с дневным пребыванием детей, оздоровительной площадки*

**

*Мониторинг «Здоровье учеников в режиме дня школы»*

*Цель: выявить состояние и уровень здоровья учеников в режиме школьного дня.*

*Задачи:*

*Определить самочувствие учеников.*

*Оценить и выявить положительные и отрицательные тенденции, влияющие на самочувствие и здоровье учеников.*

*Наметить управленческие решения по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье учеников.*

*Объект исследования: система УВП в школе.*

*Рабочая гипотеза: Если в школе соблюдаются санитарно- гигиенические нормы, проводится системная физкультурно – оздоровительная работа, работа с родителями по соблюдению единства требований к режиму дня, регулярный профилактический осмотр медицинскими работниками, ведётся пропаганда здорового образа жизни, организуется рациональное питание, то всё это улучшает самочувствие и здоровье учащихся.*

*Методы исследования:*

*наблюдение, анкетирование, хронометрирование*

*Проведение наблюдений*

*1.   Анализ классного журнала: а) общее число отсутствующих; б) из них по болезни*

*2.   Анализ документации школьного врача:*

*а) вид заболевания                 Число учащихся*

*ОРЗ*

*Грипп*

*Травмы и др.*

*б) освобождение по болезни от физкультуры:*

*на длительный срок                     Временно*

*3.   Анализ санитарно- гигиенического состояния школы: а) спортивный зал, б) столовая, в) классная комната, г) рекреация.*

*4.   Учитываются: качество уборки, освещённость, тепловой и воздушный режим, подбор мебели.*

**

|  |
| --- |
| *Анкета для учащихся* |
| *Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенства* |
| *1.Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни или по каким другим причинам?*  *а) из-за простудных заболеваний*  *б) из-за отсутствия закалки*  *в) по другим причинам*  *2. Делаешь ли утром физическую зарядку?*  *3. Занимаешься на уроке физической культуры?*  *а) с полной отдачей*  *б) без желания*  *в) лишь бы не ругали*  *4. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры?*  *5. Занимаешься ли спортом длительно?*  *а) в школьной секции*  *б) в спортивной школе*  *6. Оцени степень усталости на уроках сегодня*  *а) на математике*  *б) на физкультуре*  *в) на истории*  *г) на химии*  *д) на физике*  *7. Были ли физминутки на ваших уроках?* |
| *Анкета для родителей* | |
| *Цель: изучить мнение родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье ребёнка* | |
| *1. Как часто болеет ваш ребёнок и по каким причинам?*  *а) каждый месяц*  *б) раз в год и реже*  *в) раз в четверть*  *2. Оцените значимость физической зарядки для здоровья Вашего ребёнка.*  *3. Оцените выполнение физзарядки вашим ребёнком*  *4. Оцените соблюдение им режима дня в школе*  *5. Оцените выполнение режима вашим ребёнком дома*  *6. Отметьте влияние уроков физической культуры на здоровье вашего ребёнка*  *7. Оцените участие Вашего ребёнка на внеклассные спортивные мероприятия* | |

*Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.  
Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.*

**