

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

Специалисты считают, что задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования до 2010 года неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся.

Так как только здоровая личность может:

- качественно усвоить знания;
- максимально полно реализовать их;
- эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

К сожалению, состояние здоровья детей на современном этапе оценивается как крайне неблагоприятное.

Данные Всероссийской диспансеризации 2002 года показали, что за последние 10 лет заболеваемость детей выросла по всем возрастным группам и по всем классам болезней.

Заболеваемость детей до 14 лет увеличилась на 24%, а старше 14 лет – на 31%.

Специалисты отмечают, что наиболее выраженный рост болезней у детей фиксируется в возрасте от 7 до 18 лет, т.е. за период получения школьного образования.

Научный центр здоровья детей РАМН провел углубленное изучение здоровья детей школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение школьников по группам здоровья
(1998-2000 гг.)**

| Группы здоровья | 7-9 лет (1-3кл.) | 10-14 лет (5-8 кл.) | 15-17 лет (9-11 кл.) | 7-17 лет (1-11 кл.) |
|-----------------|---------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| I | 4,8 | 2,0 | 2,3 | 3,3 |
| II | 49,8 | 29,0 | 28,7 | 37,9 |
| III-IV | 45,4 | 69,0 | 69,0 | 58,8 |

Приведенные данные, бесспорно, свидетельствуют о том, что показатели здоровья детей в динамике школьного обучения ухудшаются.

Проблема усугубляется еще и тем, что показатели здоровья учителей современной школы так же неблагоприятны. При этом структура заболеваемости, как учителей, так и учеников практически одинакова (таблица 2).

Таблица 2

Состояние здоровья учителей и школьников [12]

| Показатели | Заболеваемость учителей (%) | Заболеваемость учеников (%) |
|------------|--------------------------------|--------------------------------|
|------------|--------------------------------|--------------------------------|

| | | |
|---|--------------------|-----------------------------------|
| Нервно-психические расстройства | 29 | 20-30 |
| Расстройства зрения | 70 | 40-50 |
| Сердечно-сосудистые заболевания | 55 | 30-40 |
| Нарушения опорно-двигательного аппарата | 70 (остеохондрозы) | 50-60 (аномалии осанки, сколиозы) |
| Здоровы | 9,6 | 10 |
| Хронические заболевания | 80 | 53 |

Закономерно возникают следующие вопросы:

- что такое здоровье?
- от чего оно зависит?
- и что может сделать образовательное учреждение для охраны и укрепления здоровья детей и учителей?

В уставе Всемирной организации здравоохранения сказано:

«**Здоровье** – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия». Именно с точки зрения этого триединства и необходимо рассматривать здоровье!

От чего же зависит здоровье человека?

Эксперты ВОЗ считают, что на формирование здоровья оказывают влияние следующие факторы:

Наследственность – 20%

Состояние окружающей среды – 20%

Факторы здравоохранения – 5-10%

Индивидуальный образ жизни – 50-55%, при этом вклад факторов школьной среды составляет 27%, т.е. в 2,7 раз больше, чем факторов здравоохранения.

К выводу, что процесс обучения оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье приходили многие ученые и педагоги-практики.

Еще в середине 19 в. врачи установили высокое распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки, неврастении и анемии. Преимущественное их распространение среди учащихся по сравнению с неучащимися сверстниками было настолько явным и закономерно возрастающим от класса к классу, что такие недуги сочли неизбежным следствием школьного обучения, в результате чего их стали называть школьными болезнями.

Анализ причин школьных болезней привел врачей 19 века к заключению **о неправильной организации обучения** в виде:

- перегрузки учебными занятиями;
- слабой освещенности классов;
- плохого воздуха школьных помещений;
- неправильной формы и величины школьных столов.

По сравнению с 19 веком, 21 век усилил роль внутришкольных факторов. Ниже представлена их характеристика.

Основные факторы, негативно влияющие на здоровье участников образовательного процесса

1. Несоблюдение требований санитарно-противоэпидемических норм и правил, которое приводит к нерациональной организации режима жизнедеятельности образовательного учреждения

1) нерациональное составление расписания, не учитывающее биоритмы оптимума умственной деятельности (например: наибольший объем нагрузки должен приходиться на вторники и/или среду; изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 и 4-ом уроках в середине учебной недели; предметы, требующие больших временных затрат на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день и т.д.);

2) плохая освещенность рабочего места, несоблюдение режима проветривания;

3) неадекватный температурный режим;

4) нестандартная школьная мебель;

5) работа в две смены;

6) чрезмерное использование видеоаппаратуры, компьютеров и т.д.

Влияние этих факторов на здоровье детей и учителей составляет до 30% всех внутришкольных воздействий.

2. Физическая гиподинамия, статические перегрузки

Жизнь современного школьника и учителя малоподвижна:

- занятия в школе

- приготовление уроков и подготовка к ним

- телевизор

- компьютер и др. приводят к тому, что 18 часов в сутки (включая сон) учитель и ученик находятся в полной или относительной неподвижности.

Только 6 часов в сутки остаются на подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Но лишь 20% школьников и 5 - 7% учителей используют их по назначению.

Отсюда – дисбаланс между психической перегрузкой и физической гиподинамией, и, как следствие, развитие целого ряда болезней современной цивилизации: вегетативных дистоний, артериальной гипертензии, избыточного веса, нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений зрения.

3. Социальный и психологический дискомфорт

Педагогический процесс характеризуется наличием целого ряда стрессогенных факторов:

– предстоящие, пугающие события: ответственное выступление, экзамен, зачет, ответ у доски, соревнования;

– неадекватная оценка педагогом, родителем (для учеников), администрацией, коллегами, учениками, родителями (для учителей);

– принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня;

– несоответствие эмоциональных настроев учителя и ученика; необходимость постоянно подстраиваться под чужое настроение, подавляя собственные эмоции;

- высокий темп и ритм учебной деятельности, информационные перегрузки, необходимость продолжительного выполнения заданий на фоне физического и психического утомления.

При этом интенсификация образовательного процесса идет различными путями: один – увеличение количества учебных часов, другой – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала. Это неизбежно приводит к увеличению домашних заданий и интенсификации учебного процесса.

4. Неправильное, нерациональное питание:

- прием пищи не «когда хочется», а «когда можно»;
- быстрая еда в перемену, в окружении большого количества не всегда приятных людей;
- отсутствие горячего питания.

5. Повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и речевой аппарат.

6. Недостаточный уровень знаний о своем здоровье и возможностях его сохранения собственными силами.

Большинство педагогов и детей причину нездоровья ищут не в себе, а во внешних условиях и лишь 1 – 2% учителей считают себя ответственными за свое здоровье. Однако, по данным экспертов ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется индивидуальным образом жизни, который подразумевает :

- правильное питание
- рациональную физическую нагрузку и
- эффективную психологическую саморегуляцию.

Для осуществления этих мероприятий необходимы соответствующие знания. Однако современная школа не обеспечивает достаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья ни учащимся, ни их родителям, ни педагогам. У последних это проявляется не только в неумении правильно организовывать свой образ жизни, но и в незнании технологий, позволяющих осуществлять образовательный процесс без ущерба для здоровья.

Вывод: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья обучающихся и педагогов, большой вклад школьных факторов в этот процесс делают высокоактуальной проблему разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в образование.

Значимость данной работы определена следующими законодательными и нормативными документами:

1. Закон РФ «Об образовании» в котором сказано:

- статья 2: «Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...».

- статья 51: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников».

2. Приказ министерства образования и науки российской федерации от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» .

В Приказе подробно рассматриваются следующие направления:

- целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения;
- рациональная организация образовательного процесса;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении;
- организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- профилактика употребления психоактивных веществ;
- комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников.

3. Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения: «Основная образовательная программа основного общего образования направлена на ... сохранение и укрепление здоровья обучающихся».

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

В Ивановской области накоплен определенный опыт работы в этом направлении, **однако** он представлен либо разовыми, либо узкоспециализированными мероприятиями (профилактика нарушения осанки, зрения, дополнительная витаминизация, физкультминутки, релаксационные занятия и т.д.), тогда как **системный подход** к сохранению и укреплению здоровья учащихся **отсутствует**.

По определению Министерства образования Российской Федерации «...под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды, воздействующие на здоровье» [20].

Здоровьесберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:

1. Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.
2. Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.
3. Обеспечение полноценного питания детей в образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка.

10. Организация работы по укреплению здоровья учителей.
11. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
12. Проведение мониторинга здоровья.

Остановимся более подробно на характеристике компонентов здоровьесберегающей образовательной среды.

Первые два направления подробно изложены в постановлении МЗ РФ №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года.

Третье направление регулирует СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Ответственность за соблюдение СанПиНов лежит на администрации и медицинском персонале образовательных учреждений.

В обязанности педагогов входит умение и готовность видеть и определять с помощью органов чувств явные нарушения гигиенических условий проведения урока и во время ставить об этом в известность медицинских работников и администрацию образовательного учреждения.

1 Направление. ОПТИМИЗАЦИЯ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ.

Реализация этого направления обеспечивается соблюдением санитарно - гигиенических требований к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- территории общеобразовательного учреждения;
- зданию общеобразовательного учреждения;
- оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
- воздушно - тепловому режиму общеобразовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленных зданиях;
- санитарному состоянию и содержанию общеобразовательного учреждения.

Итак, каковы основные требования к размещению общеобразовательных учреждений?

Здания общеобразовательных учреждений должны размещаться в зоне жилой застройки, за пределами санитарно-защитных зон предприятий, сооружений и иных объектов, санитарных разрывов, гаражей, автостоянок, автомагистралей, объектов железнодорожного транспорта, метрополитена, маршрутов взлета и посадки воздушного транспорта.

Вновь строящиеся здания общеобразовательных учреждений размещают на внутриквартальных территориях жилых микрорайонов, удаленных от городских улиц, межквартальных проездов на расстояние, обеспечивающее уровни шума и загрязнения атмосферного воздуха требованиям санитарных правил и нормативов.

Радиус обслуживания от дома до ОУ в городе должен составлять не более 0,5 км пешеходной доступности, транспортной доступности (в одну сторону): не более 30 минут.

Требования к участку образовательного учреждения

Территория общеобразовательного учреждения должна быть ограждена забором и озеленена. Озеленение территории предусматривают из расчета не менее 50 % площади его территории. При размещении территории общеобразовательного учреждения на границе с лесными и садовыми массивами допускается сокращать площадь озеленения на 10%.

Деревья высаживают на расстоянии не менее 15,0 м, а кустарники не менее 5,0 м от здания учреждения. При озеленении территории не используют деревья и кустарники с ядовитыми плодами в целях предупреждения возникновения отравлений обучающихся.

Это условие является необходимым для поддержания санитарного состояния территории и обеспечения безопасной жизнедеятельности учащихся.

Для осуществления полноценной учебной деятельности на территории ОУ предусматривается размещение следующих зон: зона отдыха, физкультурно-спортивная и хозяйственная. Допускается выделение учебно-опытной зоны.

При организации учебно-опытной зоны не допускается сокращение физкультурно-спортивной зоны и зоны отдыха.

Требования к зданию

Вместимость вновь строящихся или реконструируемых общеобразовательных учреждений должна быть рассчитана для обучения только в одну смену.

Во вновь строящихся зданиях общеобразовательных учреждений рекомендуется учебные помещения для начальных классов выделять в отдельный блок (здание), группировать в учебные секции.

В учебных секциях (блоках) для обучающихся 1-4 классов размещают: учебные помещения с рекреациями, игровые комнаты для групп продленного дня (из расчета не менее 2,5 м² на одного обучающегося), туалеты.

Для обучающихся 1-х классов, посещающих группы продленного дня, должны быть предусмотрены спальные помещения, площадью не менее 4,0 м² на одного ребенка.

Обучающиеся начальной общеобразовательной школы должны обучаться в закрепленных за каждым классом учебных помещениях.

Рекомендуется учебные помещения для обучающихся 1-х классов размещать не выше 2-го этажа, а для обучающихся 2-4 классов – не выше 3 этажа.

Для обучающихся II - III ступени образования допускается организация образовательного процесса по классно-кабинетной системе.

При невозможности обеспечить в кабинетах и лабораториях соответствие учебной мебели росту-возрастным особенностям обучающихся использовать кабинетную систему обучения не рекомендуется.

В общеобразовательных учреждениях, расположенных в сельской местности, при малой наполняемости классов допускается использование учебных кабинетов по двум и более дисциплинам.

Для детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи, в общеобразовательных учреждениях предусматриваются отдельные кабинеты педагога-психолога и учителя-логопеда, площадью не менее 10 м² каждый.

В реконструируемых зданиях образовательных учреждений предусматривают комнаты личной гигиены из расчета 1 кабина на 70 человек площадью не менее 3,0 м². Их оборудуют биде или поддоном с гибким шлангом, унитазом и умывальной раковиной с подводкой холодной и горячей воды.

Для ранее построенных зданий общеобразовательных учреждений рекомендуется оборудовать кабины личной гигиены в туалетных комнатах.

Спортивный зал рекомендуется размещать на 1 этаже здания или в отдельно пристроенном здании.

При размещении спортивного зала, на 2-м этаже и выше, должны быть выполнены звуко- и виброизолирующие мероприятия.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости. Рекомендуемые площади спортивных залов: 9,0 x 18,0 м, 12,0 x 24,0 м, 18,0 x 30,0 м. Высота спортивного зала должна составлять не менее 6,0 м.

Требования к помещениям и оборудованию

Размещение оборудования должно осуществляться с учетом создания благоприятных условий для зрительной работы, сохранения правильной рабочей позы, профилактики нарушения осанки у учащихся.

В зависимости от назначения учебных помещений могут быть использованы различные виды ученической мебели: школьная парта, столы ученические (одноместные и двухместные), столы аудиторные, чертежные или лабораторные в комплекте со стульями, конторки и другие.

Табуретки или скамейки вместо стульев не используют!

Ученическая мебель должна быть изготовлена из материалов, безвредных для здоровья детей и соответствовать росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

Их расстановка может быть трехрядной, двухрядной и однорядной (сблокированной).

Основным видом ученической мебели для обучающихся I ступени образования должна быть школьная парта, обеспеченная регулятором наклона поверхности рабочей плоскости. Во время обучения письму и чтению, наклон рабочей поверхности плоскости школьной парты должен составлять 7–15°. Передний край поверхности сиденья должен заходить за передний край рабочей плоскости парты на 4 см у парт 1-го номера, на 5–6 см – 2-го и 3-го номеров и на 7–8 см у парт 4-го номера.

Важно, чтобы рабочее место за партой или столом соответствовало росту учащегося. С этой целью проводится цветовая маркировка мебели.

Таблица 3

**Размеры мебели и ее маркировка по ГОСТам
"столы ученические" и "стулья ученические"**

| Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93 | Группа роста (в мм) | Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм) | Цвет маркировки | Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм) |
|---|---------------------|---|-----------------|--|
| 1 | 1000 - 1150 | 460 | Оранжевый | 260 |
| 2 | 1150 - 1300 | 520 | Фиолетовый | 300 |
| 3 | 1300 - 1450 | 580 | Желтый | 340 |
| 4 | 1450 - 1600 | 640 | Красный | 380 |
| 5 | 1600 - 1750 | 700 | Зеленый | 420 |
| 6 | Свыше 1750 | 760 | Голубой | 460 |

Допускается совмещенный вариант использования разных видов ученической мебели (парты, конторки).

При установке конторок дополнительно к основной ученической мебели их располагают позади последнего ряда столов или первым рядом от стены, противоположной светонесущей, с соблюдением требований по размерам проходов и расстояний между оборудованием.

В зависимости от ростовой группы высота над полом переднего края столешницы конторки, обращенной к обучающемуся, должна иметь следующие значения: при длине тела 1150-1300 мм – 750 мм, 1300-1450 мм – 850 мм и 1450-1600 мм – 950 мм. Угол наклона столешницы составляет – 15-17°.

Продолжительность непрерывной работы за конторкой для обучающихся I степени образования не должна превышать 7–10 мин, а для обучающихся II-III степени образования – 15 минут.

Расстановка парт (столов) проводится по номерам: меньшие – ближе к доске, большие – дальше.

Необходимо соблюдать правильную расстановку мебели для детей с нарушениями здоровья. Так, для учащихся с нарушениями слуха или зрения парты ставятся первыми, а для детей с пониженной остротой зрения – в первом ряду от окон (территория максимальной освещенности). Это позволяет снизить напряжение органов зрения, слуха во время учебного процесса и тем самым избежать дальнейшего прогрессирования имеющихся нарушений у ребенка.

Детей, часто болеющих простудными заболеваниями, целесообразней рассаживать дальше от наружной стены, вблизи которой имеется более низкая температура воздуха.

При оборудовании учебных помещений следует также соблюдать размеры проходов и расстояния между его предметами:

- между рядами двухместных столов - не менее 60 см;
- между рядом столов и наружной продольной стеной - не менее 50 – 70 см;
- между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены, - не менее 50 см;

- от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске - не менее 70 см, от задней стены, являющейся наружной – 100 см;
- от демонстрационного стола до учебной доски - не менее 100 см;
- от первых парт до учебной доски – не менее 2,4 м;
- наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски – 860 см;
- высота нижнего края учебной доски над полом - 70 – 90 см;
- расстояние от классной доски до первого ряда столов в кабинетах квадратной или поперечной конфигурации при четырехрядной расстановке мебели - не менее 300;

Угол видимости доски от края доски длиной 3,0 м. до середины крайнего места обучающегося за передним столом должен быть не менее 35 градусов для обучающихся II - III ступени образования и не менее 45 градусов для обучающихся I ступени образования.

Самое удаленное от окон место занятий не должно находиться далее 6,0 м.

Классные доски (с использованием мела) должны быть изготовлены из материалов, имеющих высокую адгезию с материалами, используемыми для письма, хорошо очищаться влажной губкой, быть износостойкими, иметь темно-зеленый цвет и антибликовое покрытие.

Допускается оборудование учебных помещений и кабинетов интерактивными досками, отвечающих гигиеническим требованиям. При использовании интерактивной доски и проекционного экрана необходимо обеспечить равномерное ее освещение и отсутствие световых пятен повышенной яркости.

Кабинеты физики и химии должны быть оборудованы специальными демонстрационными столами. Для обеспечения лучшей видимости учебно-наглядных пособий демонстрационный стол устанавливается на подиуме. Ученические и демонстрационные столы должны иметь устойчивое к действию агрессивных химических веществ покрытие и защитные бортики по наружному краю стола.

Кабинет химии и лаборантская оборудуются вытяжными шкафами.

Оборудование учебных помещений, предназначенных для **занятий художественным творчеством, хореографией и музыкой**, должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

Спальные комнаты для первоклассников, посещающих группу продленного дня, должны быть отдельными для мальчиков и девочек. Их оборудуют подростковыми (размером 1600X 700 мм) или встроенными одноярусными кроватями. Кровати в спальнях комнатах расставляют с соблюдением минимальных разрывов: от наружных стен – не менее 0,6 м, от отопительных приборов – 0,2 м, ширина прохода между кроватями – не менее 1,1 м, между изголовьями двух кроватей – 0,3-0,4 м.

Требования к воздушно-тепловому режиму

Здания общеобразовательных учреждений оборудуют системами централизованного отопления и вентиляции, которые должны соответствовать нормам про-

ектирования и строительства жилых и общественных зданий и обеспечивать оптимальные параметры микроклимата и воздушной среды.

Паровое отопление в учреждениях не используется.

При установке ограждений отопительных приборов используемые материалы должны быть безвредны для здоровья детей.

Ограждения из древесно-стружечных плит и других полимерных материалов не допускаются.

Не допускается использование переносных обогревательных приборов, а также обогревателей с инфракрасным излучением.

Температура воздуха в классах при обычном остеклении должна соответствовать 18-24 градусам, а относительная влажность – 40-60%.

Во внеучебное время при отсутствии детей в помещениях общеобразовательного учреждения должна поддерживаться температура не ниже 15 °С.

Для контроля температурного режима учебные помещения и кабинеты должны быть оснащены бытовыми термометрами.

Текущий контроль за температурным режимом, уровнем влажности учебных помещений осуществляется медицинским персоналом учреждения.

Для поддержания оптимального воздушно-теплового режима, который необходим для нормальной жизнедеятельности, работоспособности учащихся, очень важно соблюдать режим проветривания. Предпочтителен режим сквозного проветривания.

Следует помнить, что учебные помещения проветриваются во время перемен, до начала занятий и после их окончания, при отсутствии учащихся, а рекреационные - во время уроков. Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями согласно таблице 4.

В теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.

Таблица 4

Длительность сквозного проветривания учебных помещений в зависимости от температуры наружного воздуха

| Наружная температура, град. С | Длительность проветривания помещения, мин. | |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| | в малые перемены | в большие перемены и между сменами |
| От +10 до +6 | 4 - 10 | 25 - 35 |
| От +5 до 0 | 3 - 7 | 20 - 30 |
| От 0 до -5 | 2 - 5 | 15 - 25 |
| От -5 до -10 | 1 - 3 | 10 - 15 |
| Ниже -10 | 1 - 1,5 | 5 - 10 |

Окна должны быть оборудованы откидными фрамугами с рычажными приборами или форточками. Площадь фрамуг и форточек, используемых для проветривания, в учебных помещениях должна быть не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.

Требования к естественному и искусственному освещению

Естественное освещение. Учебные помещения должны иметь боковое левостороннее естественное освещение. Двустороннее освещение проектируется при глубине учебных помещений более 6 м, при этом обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого должна быть не менее 2,2 м от потолка. Не следует допускать направление основного светового потока впереди и сзади от обучающихся.

Ориентация окон учебных помещений должна быть на южные, юго - восточные и восточные стороны горизонта. На северные стороны горизонта могут быть ориентированы окна кабинетов черчения, рисования, ориентация кабинета информатики - на север, северо - восток.

Светопроемы учебных помещений в зависимости от климатической зоны оборудуют регулируемыми солнцезащитными устройствами (подъемно-поворотные жалюзи, тканевые шторы) с длиной не ниже уровня подоконника.

Рекомендуется использование штор из тканей светлых тонов, обладающих достаточной степенью светопропускания, хорошими светорассеивающими свойствами, которые не должны снижать уровень естественного освещения. Использование штор (занавесок), в том числе штор с ламбрекенами, из поливинилхлоридной пленки и других штор или устройств, ограничивающих естественную освещенность, не допускается.

В нерабочем состоянии шторы необходимо размещать в простенках между окнами.

Для отделки учебных помещений необходимо использовать отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность с коэффициентами отражения: для потолка - 0,7 - 0,9; для стен - 0,5 - 0,7; для пола - 0,4 - 0,5, для мебели и парт - 0,45; для классных досок - 0,1 - 0,2.

Следует использовать следующие цвета красок:

- для стен учебных помещений - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого;
- для мебели (парты, столы, шкафы) - цвета натурального дерева или светло - зеленый;
- для классных досок - темно - зеленый;
- для дверей, оконных рам - белый.

Для максимального использования дневного света и равномерного освещения учебных помещений следует:

- сажать деревья не ближе 15 м, кустарник - не ближе 5 м от здания;
- не закрашивать оконные стекла;
- не расставлять на подоконниках цветы. Их размещают в переносных цветочницах высотой 65 - 70 см от пола или подвесных кашпо в простенках окон. Допускается размещение на подоконниках цветов высотой не более 15 см.
- очистку и мытье стекол проводить по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (осенью и весной).

Искусственное освещение. В учебных помещениях обеспечиваются нормируемые уровни освещенности и показатели качества освещения в соответствии

с гигиеническими требованиями к искусственному освещению. В учебных помещениях предусматривается люминесцентное освещение с использованием ламп по спектру цветоизлучения: белый, теплорель, естественно-белый.

Допускается использование ламп накаливания (при этом нормы освещенности снижаются на 2 ступени шкалы освещенности).

Не следует использовать в одном помещении люминесцентные лампы и лампы накаливания. Использование новых типов ламп и светильников согласовывается с территориальными центрами Федеральной службы по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия по Ивановской области.

В учебных помещениях следует применять систему общего освещения. Светильники с люминесцентными лампами располагаются параллельно светонесущей стене на расстоянии 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней.

Классная доска, не обладающая собственным свечением, оборудуется местным освещением - софитами, предназначенными для освещения классных досок.

Рекомендуется светильники размещать выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской.

При проектировании системы искусственного освещения для учебных помещений необходимо предусмотреть раздельное включение линий светильников.

В учебных кабинетах, аудиториях, лабораториях уровни освещенности должны соответствовать следующим нормам: на рабочих столах – 300-500 лк, в кабинетах технического черчения и рисования - 500 лк, в кабинетах информатики на столах - 300 - 500 лк, на классной доске 300-500 лк, в актовом и спортивных залах (на полу) - 200 лк, в рекреациях (на полу) - 150 лк.

При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк.

Необходимо проводить чистку осветительной арматуры светильников не реже 2 раз в год и своевременно заменять перегоревшие лампы. Привлекать к этой работе обучающихся не следует. Неисправные, перегоревшие люминесцентные лампы собираются в контейнер в специально выделенном помещении и направляются на утилизацию в соответствии с действующими нормативными документами.

Требования к водоснабжению и канализации.

Здания общеобразовательных учреждений должны быть оборудованы централизованными системами хозяйственно-питьевого водоснабжения, канализацией и водостоками в соответствии с требованиями к общественным зданиям и сооружениям в части хозяйственно-питьевого водоснабжения и водоотведения.

Общеобразовательные учреждения обеспечивают водой, отвечающей гигиеническим требованиям к качеству и безопасности воды питьевого водоснабжения.

В общеобразовательных учреждениях питьевой режим обучающихся организуется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

2 Направление создания здоровьесберегающей образовательной среды - РАЦИОНАЛЬНАЯ (ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ) ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Многие ученые считают это направление сердцевиной здоровьесберегающей педагогики. Приоритет в реализации этого направления, бесспорно, принадлежит педагогам.

Этот вопрос во многом регламентируется постановлением Министерства здравоохранения РФ №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года.

Более подробно данное направление представлено во втором разделе курса.

3 направление - ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед).

Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник.

При организации питания следует руководствоваться санитарно - эпидемиологическими требованиями, предъявляемыми к организациям общественного питания, изготовлению в них продовольственного сырья и пищевых продуктов, к условиям, срокам хранения особо скоропортящихся продуктов, к организации рационального питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.5.2409–08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; «Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах», разработанный институтом питания РАМН, М., 1999).

4 направление - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Один из самых важных аспектов - правильное распределение обучающихся на медицинские группы для занятий физической культурой.

В ШКОЛЕ в основу деления детей на медицинские группы положены следующие критерии:

- уровень здоровья;
- анатомо-физиологические особенности организма (физическое развитие);
- функциональные возможности;
- физическая подготовленность (ее определяет учитель физической культуры).

Распределение учащихся на медицинские группы проводится врачом педиатром или школьным врачом (на основании данных из участковой поликлиники или данных профилактических осмотров) в конце учебного года. При этом **обязательно учитывается мнение учителя физической культуры**. Следует помнить, что ошибочное направление обучающегося в несоответствующую его состоянию здоровья, физическому развитию, функциональной готовности и физической под-

готовленности медицинскую группу может повредить его здоровью, нанести психическую травму, снизить его умственную и физическую подготовленность.

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К основной медицинской группе (1 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность;
- с незначительными (чаще функциональными) отклонениями здоровья, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к этой группе разрешаются:

- занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, утвержденной министерством образования;
- подготовка и сдача тестов физической подготовленности (контрольных нормативов);
- занятия спортом с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, спартакиадах, спортивных праздниках и фестивалях.

К подготовительной группе (2 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;
- с нарушениями в физическом развитии и низкой физической подготовленностью;
- входящие в группу риска по возникновению патологии;
- с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3 – 5 лет.

Отнесенным к этой группе разрешается:

- занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений;
- итоговые тесты физической подготовленности и участие в спортивно-массовых мероприятиях только после дополнительного медицинского осмотра.

То есть, подготовительная группа занимается физической культурой вместе с основной, но может быть освобождена от сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности.

Специальная медицинская группа делится на две подгруппы: специальная «А» и специальная «Б».

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера, которые не мешают выполнению обычной учебной или воспитательной работы, но требуют ограничения физической нагрузки.

Отнесенным к этой группе разрешаются:

- занятия оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении по специальным программам, которые согласованы с органами здравоохранения и утверждены директором ОУ. Занятия ведет учитель физической культуры, окончивший специальные курсы повышения квалификации. Эта группа формируется без учета диагнозов по возрастному принципу: 7 – 11 лет, 12 – 14 лет, 15 – 17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.
- Занятия физической культурой вместе с основной группой, но с пониженной нагрузкой. На этих уроках дети специальной группы «А» выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, который освоили на уроках специальной медицинской группы.

Эта группа освобождается от сдачи контрольных нормативов, рекомендованных для основной и подготовительной медицинской группы. Обучающиеся специальной группы «А» после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Таким образом, специальная группа «А» не только не освобождается, а напротив занимается физической культурой больше, чем здоровые дети - 4 раза в неделю.

К специальной группе «Б» (4 группа здоровья) относятся обучающиеся:

- имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в ОУ.

Отнесенным к этой группе рекомендовано:

- освобождение от уроков физкультуры в ОУ;
- занятия ЛФК в отделениях ЛФК местной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Эта группа формируется по диагнозам, и физические упражнения подбираются в комплексы, которые направлены на лечение основного заболевания.

При комплектовании СМГ (специальной медицинской группы) врач и учитель физической культуры, кроме диагноза заболевания и данных о функциональном состоянии обучающихся, должны также знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов.

Для **специальной медицинской** группы в качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся (см. приказ Министерства образования РФ № 13-51-263/13 от 31.10.2003 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

Комплектование специальных медицинских групп к новому учебному году должно осуществляться до 1 июня по данным медико-педагогического обследования, проведенного в апреле – мае текущего года. Пофамильные списки детей с диагнозами и указанием медицинской группы, завизированные врачом образовательного учреждения, передаются администрации и учителям физкультуры. Таким образом, у директоров ОУ имеется время до 1 сентября на оформление приказа об организации занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе.

ИТАК:

- правильное распределение детей на медицинские группы для занятий физической культурой и

- обязательная организация занятий для специальной медицинской группы является основой эффективного процесса физического воспитания.

Выполнив эти позиции, перед администрацией школы встает не менее важный вопрос «Чему учить?» с позиций здоровьесбережения?

Распространенность гиподинамии среди школьников достигла сегодня 80%. А из-за низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью отлучены от занятий физической культурой.

Поэтому перед школой стоит очень важная задача: организовать процесс физического воспитания детей с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации. Такой подход предлагается в вариативной программе по физическому воспитанию «Психофизическая тренировка» [16, 17].

Программа рецензирована в Российской академии повышения квалификации и переподготовки работников образования и в 1999 году заняла 1 место на Всероссийском конкурсе «Учитель года» в номинации «Физическая культура и психология».

В настоящее время в АУ «Институт развития образования Ивановской области» созданы курсы повышения квалификации «Технологии физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях». Общая продолжительность КПК – 108 часов. Эти курсы повышения квалификации засчитываются учителю физической культуры как очередные при прохождении аттестации. Задача администрации ОУ – вовремя и правильно организовать социальный заказ.

5 направление создания здоровьесберегающей образовательной среды. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексно подходя к определению здоровья, мы рассматриваем факторы, его определяющие – это состояние физического, психического и социального благополучия.

Психическое благополучие создается всеми участниками образовательного процесса.

И конечно, в центре внимания, прежде всего, находится ребенок.

Комфортная среда для ребенка – это возможность проявления:

- активности в учебном и образовательном процессе;
- высокого уровня мотивации;
- комфортных условий, которые создаются в коллективе сверстников;
- удовлетворенностью образовательным процессом;
- реализации своих индивидуальных возможностей.

Ответственность за психологический климат несут взрослые: педагоги и родители.

Педагоги отвечают за организацию учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. А роль родителей заключается в создании благоприятной микросоциальной среды в семье.

Основной человек, осуществляющий сопровождение ребенка в школе - учитель. Именно он, находясь в тесном постоянном взаимодействии с ребенком, не только передает ему знания и умения, но и в значительной степени влияет на его психоэмоциональное состояние.

С учетом этого определены и основные приоритеты педагогической деятельности.

Это прежде всего:

- индивидуальный подход к обучающимся;
- использование проблемного метода обучения;
- использование разноуровневых учебных заданий (с учетом зоны ближайшего развития);
- использование коллективных (групповые, парные) форм работы;
- развитие рефлексивных способностей обучающихся;
- соблюдение гигиенических норм при организации учебной деятельности.

О наличии психологического комфорта в образовательном учреждении в целом и в отдельных классах можно судить по критериям, которые позволяют оценить уровень психологического благополучия обучающихся.

Это прежде всего:

1. Уровень школьной тревожности.
2. Сформированность учебной мотивации
3. Социальный статус ребенка в классе (принятые, лидеры, непринятые и отверженные дети). Благополучие психологического климата в классе отражает отсутствие отверженных детей и наличие в классе из 20-22 обучающихся не менее 4-х лидеров.

4. Индивидуальный стиль педагогической деятельности педагога. По результатам тестирования обучающихся определяют авторитарный, демократический, гуманный и либеральный стиль педагога. При этом учитываются основные критерии:

- Умение сочувствовать, сопереживать ученику.
- Гуманность.
- Принятие индивидуальных особенностей ученика.

Для определения психологического климата в коллективе за помощью можно обратиться к школьному психологу.

6 направление. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.

Современное традиционное обучение (ТО), основанное на принципах дидактики Я. А. Каменского не может быть признано здоровьесберегающим по следующим причинам.

1. Философская основа – педагогика принуждения.

2. Ориентация – информационная (ученик рассматривается как вместительница информации, знаний; как объект, у которого необходимо сформировать определенные навыки и умения).

3. Характер содержания – дидактоцентрический (приоритет обучения над воспитанием).

4. Подход к ребенку – чаще авторитарный.

Традиционное обучение превращает школу в «школу знаний» с приоритетном информированности личности над ее культурой. Знания адресуются в основном к левому полушарию. Что способствует развитию массового переутомления детей. Авторитарная педагогика ориентируется прежде всего на «среднего» ученика. Индивидуальные особенности не учитываются и не развиваются.

В сравнении с этой системой гораздо большим здоровьесберегающим эффектом обладают следующие педагогические технологии:

- педагогика сотрудничества;
- технологии развивающего обучения;
- технологии уровневой дифференциации.

Их отличительной особенностью является:

- широкое использование активных методов обучения;
- постановка в центр личности ребенка и ее развитие;
- цель – реализация природных возможностей каждого ученика.

7 направление. ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ.

С 90-х годов XX века в педагогике утвердилось понятие «Школа, содействующая здоровью». Эта школа, в которой проводится целая система мер и ведущим направлением в этой деятельности является **образование в сфере здоровья**. Но именно эта проблема недостаточно отработана в настоящее время.

Основные недостатки в этом вопросе:

- Предлагаемые программы «Здоровье» разобщены с предметами школьной программы.
- Все предлагаемые программы рекомендованы к факультативному ведению, что соответственно повышает суммарную учебную нагрузку, что является дополнительным фактором риска развития заболеваний.

Это направление создания здоровьесберегающей образовательной среды может разрабатываться в экспериментальном режиме.

8 направление. ИНТЕГРАЦИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

- **Оздоровление** — это восстановление, расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию многообразных факторов.

Перечень основных оздоровительных мероприятий

1. Мероприятия, направленные на расширение адаптационных возможностей организма:

- оптимизация питания учащихся,
- закаливание,
- массаж биологически активных точек (БАТ) и зон у детей,
- дыхательная гимнастика.

2. Мероприятия, направленные на снятие зрительного утомления:

- использование офтальмотренажеров,
- гимнастика для глаз во время урока,
- обучение грамоте в режиме дальнего зрения.

3. Мероприятия для уменьшения статического напряжения опорно-двигательного аппарата:

- физкультурные минутки с упражнениями, формирующими правильную осанку и укрепляющими мышечный корсет,
- подвижные игры.

4. Мероприятия, направленные на уменьшение эмоционального напряжения и улучшение деятельности центральной нервной системы (ЦНС):

- мышечная релаксация,
- сюжетные физкультминутки,
- использование функциональной музыки в различных режимных моментах.

9 направление. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, ОРИЕНТИРОВАННОГО НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УЛУЧШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА.

Семейное консультирование проводится психологом образовательного учреждения по направлению врачей, социальных работников и педагогов образовательных учреждений. Оно оказывает психологическую помощь детям и семьям, направленную на восстановление психического здоровья детей, профилактику и преодоление отклонений в эмоциональном состоянии, личностном развитии ребенка и его социальной дезадаптации.

10 направление. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ.

«Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за копирование своего опыта!»

Понимая важность этого направления, кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании разрабатывает программу обучающего семинара «Техноло-

гии охраны здоровья учителя, как важный фактор укрепления здоровья ученика». Учителя подробно узнают об основах здорового образа жизни при таких распространенных заболеваниях, как артериальная гипертония, вегетативная дистония, остеохондроз позвоночного столба, избыточный вес, нарушения зрения и др. На практических занятиях они разучат программы психофизической тренировки (ПФТ) при этих нарушениях здоровья. В конечном итоге, учитель, прошедший такое обучение, не только сам оздоровит свой организм, но и станет организатором групп ПФТ для педагогов своего образовательного учреждения.

11 направление. ОБУЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО ВОПРОСАМ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Понимая актуальность этого направления, в нашем институте была создана кафедра здоровьесберегающих технологий в образовании.

Сегодня блок «Образование и здоровье» включен в программы КПК всех работников системы образования Ивановской области. Он является региональным компонентом, который выгодно отличает нашу областную систему дополнительного профессионального образования.

12 направление. ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Состояние здоровья рассматривается сегодня как важный критерий, характеризующий результат деятельности образовательной системы. Не случайно, одним из критериев оценки деятельности образовательного учреждения является отсутствие отрицательной динамики состояния здоровья обучающихся.

Более подробно данное направление рассматривается в третьем разделе курса.