

Секция №1. «Инновационные подходы в организации здоровьесберегающей деятельности на базе образовательных организаций»

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 5 г. МОРОЗОВСКА»: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*«Сильный ум, преследующий практические цели, -
лучший ум на Земле».*

И. Гёте

Проблема здоровья школьников в последние годы стоит особенно остро, так как возросло число негативных факторов: учебные нагрузки, нерациональное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня школьника, гиподинамия, несбалансированное питание и т.д. и т.п.

Не стоит забывать, что ШКОЛА - это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, ШКОЛА - это ещё и особый мир, в котором ребёнок проживает более трети своего детства и юношества. По традиции считается, что основная задача школы - это дать необходимое образование, но не менее важная задача на современном этапе - сохранить в процессе обучения здоровье детей. Ведь нет ничего важнее, чем здоровье наших детей, ведь они - это будущее России!

Заниматься сохранением здоровья - глобальная проблема и очень трудная задача. Она регламентирована и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51), "О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения", а также Указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации".

В Ростовской области для решения данной проблемы реализуется пилотный проект «Здоровьесбережение в учебных заведениях», в котором принимают участие школы области, в том числе и МБОУ «Гимназия № 5 г. Морозовска».

1 сентября 2012 г. гимназией получен и введен в работу диагностический программно-комплексный аппарат «АРМИС». АПК «АРМИС» позволяет качественно и беспристрастно выявлять нарушения в сердечно-сосудистой, дыхательной, зрительной, слуховой и центральной нервной системах; осуществлять мониторинг здоровья обучающихся и рекомендовать для них группы здоровья; формировать рекомендации в необходимости более глубокого обследования у конкретных врачей-специалистов. Ежегодно на АПК «АРМИС» проходит обследование более **620** обучающихся гимназии.

Согласно результатам обследования на АПК «АРМИС» за 2 года заметна **положительная динамика** соответствия нормам систем организма обучающихся МБОУ «Гимназии № 5 г. Морозовска» (см. табл. № 1).

Таблица № 1. *Распределение числа обследуемых в зависимости от соответствия нормам¹*

<i>год</i>	<i>Кол-во обслед.</i>	<i>ССС, %</i>	<i>Дыхательная система, %</i>	<i>ЦНС, %</i>	<i>Зрительная система, %</i>	<i>Слуховая система, %</i>	<i>Физическое развитие, %</i>
2013- 2014	621	55	95	79	88	79	76
2014- 2015	590	74	99	76	92	90	80

Нет сомнений - обследование на АПК «АРМИС» важно, но диагностика не может в полной мере решить проблемы здоровья детей. Одно из ключевых мест занимает фактор рационального питания, который подразумевает включение в рацион ученика свежей зелени и овощей. Компенсировать круглогодичные дорогостоящие затраты на закупку зелени и овощей поможет теплица, расположенная на территории гимназии. Школьные теплицы - это маленький шаг в общем стратегическом направлении по оздоровлению подрастающего поколения.

Для организации здоровьесформирующего пространства в гимназии

¹ Результаты размещены на сайте <http://school.rczso.ru/>

применяются *здоровьесберегающие технологии*, которые условно можно разделить на три группы: 1) обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса; 2) технологии оптимальной организации учебного процесса; 3) разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности.

Применение здоровьесберегающих технологий в настоящее время предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование у молодого поколения ценного отношения к своему здоровью. Современный учитель, владеющий педагогическими знаниями и знаниями результатов обследований на АПК «АРМИС», находится в тесном взаимодействии с обучающимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами. Он обязан планировать свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех без исключения участников педагогического процесса, включая самого себя. Именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое, а именно: может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда для здоровья обучающегося.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. Весь педагогический коллектив гимназии считает проблему здоровьесбережения главной задачей своей педагогической деятельности. Вопросы и проблемы здоровьесбережения, результаты обследований на АПК «АРМИС», информация об уровне эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ постоянно освещаются на педагогических семинарах, а рекомендации по мониторингу ОУ внедряются в практическую деятельность учителей.

Учителя гимназии соблюдают следующие требования к урокам с позиций здоровьесбережения:

- обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете) согласно действующего СанПин;

- разнообразные виды учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.;
- разнообразные виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.;
- наличие оздоровительных моментов на уроках: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

Отдельное внимание в нашей школе отводится гигиене - все учащиеся носят единую школьную форму, имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Кабинеты, в которых занимаются учащиеся, часто проветриваются согласно графику проветривания кабинета и имеют оптимальную температуру.

В этом году в классах были организованы *«Уголки здоровья»*, в которых отражается и обновляется информация о слагаемых здоровья, режиме дня школьника, правильном питании, профилактике вредных привычек и т.д. Классные руководители совместно с учителями физической культуры и медсестрой на основе результатов обследований на АПК «АРМИС» продолжают совместную работу по заполнению *«Паспорта здоровья класса»*. В рамках реализации пилотного проекта на базе электронной площадки www.rczso.ru в гимназии проведён *социально-психологический мониторинг показателей здоровья обучающихся для 7, 8, 9 и 10-х классов*.

Учитывая методические рекомендации социально-психологического мониторинга, в апреле 2014-2015 учебного года в гимназии организован и проведен *«Месячник здорового питания»*. В рамках месячника были предусмотрены *День рыбы, День каши, День молока*, проведение классных часов: *«Режим дня и его значение»*, *«Культура приема пищи»*, *«Острые кишечные заболевания и их профилактика»*, *«Гигиена - зачем она нужна»* и другие. Запланирован просмотр видео *«Азбука здорового питания»*, *«Живая кухня здорового питания»*. В библиотеке организована и работает выставка книг по тематике здорового питания. Предусмотрены выставка рисунков

«Полезные продукты» и конкурс рекламных плакатов и презентаций по пропаганде здорового питания: **«Я советую своим друзьям»**, **«Азбука здорового питания»**, **«Чем вреден фаст-фуд»**.

В гимназии большое внимание уделяется профилактической работе с подрастающим поколением, регулярно проводятся конкурсы, отражающие вредные привычки и методы борьбы с ними.

В День международного отказа от курения в гимназии прошла акция под девизом **«Забей вредную привычку!»**. Учащиеся и учителя гимназии стали свидетелями поистине массового оздоровительного действия, в программе которого все собравшиеся смогли проголосовать за здоровый образ жизни, поучаствовать в самой вкусной из мероприятий, где поборов сигарету можно было получить даже конфету. Желающих на столь неожиданный, но полезный спор оказалось немало. Здесь всеобщему вниманию собравшихся по завершению акции получились баннеры, усеянные ладошками (голосами) учащихся за здоровый образ жизни.

Одно из направлений - это профилактика СПИДа. По всей России проводится добровольное исследование на наличие наркотических веществ у школьников. Подобный мониторинг состоялся 27 ноября, где учащиеся старших классов прошли добровольное медицинское тестирование методом иммунохроматографического анализа (экспресс-тест). Все юноши и девушки с радостью приняли участие в исследовании.

Следующей ступенью было проведение акции **«Мы выбираем жизнь!»**, приуроченную к 1 декабря - Всемирному дню борьбы со СПИДом. Учащиеся гимназии в знак своего соучастия к данной проблеме, носили красную ленточку - официальный международный символ борьбы со СПИДом. После мероприятия все учащиеся прикрепили свои ленточки на «дерево жизни», в знак того, что каждый из них в силах остановить распространение опасного вируса.

Также учащимся 11-х классов был показан специальный фильм **«Простые правила против СПИДа»**, подготовленный Департаментом

здравоохранения города Москвы, комиссией по здравоохранению и охране общественного здоровья Московской городской Думы, Московским городским центром профилактики и борьбы со СПИДом Департамента здравоохранения города Москвы.

Эти и многие другие мероприятия, проводятся в МБОУ «Гимназия № 5 г. Морозовска» с целью сберечь здоровье нашей нации - подрастающего поколения. Нам важно здоровье каждого, ведь в целом - это будущее наших поколений, нашей страны.

Мы, за здоровый образ жизни!

Руководитель ИОП
«Здоровьеохранное образование»
МБОУ «Гимназия № 5 г. Морозовска»
Касьянова Н. И.