

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 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 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 образования.

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

Таблица 2

Состояние здоровья учителей и школьников

Показатели	Заболеваемость педагогов (%)	Заболеваемость обучающихся (%)
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

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%

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, неврастения 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 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
2. Физическая гиподинамия, статические перегрузки
3. Социальный и психологический дискомфорт
4. Неправильное, нерациональное питание:
5. Повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и речевой аппарат.
6. Недостаточный уровень знаний о своем здоровье и возможностях его сохранения собственными силами.

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

Значимость данной работы определена следующими законодательными и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" в котором сказано:

- Статья 3. «Государственная политика и правовое регулирование отношений в сфере образования основываются на следующих принципах:

... приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;

...обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека.»

- Статья 28. «К компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относятся:

... создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации;

... создание условий для занятия обучающимися физической культурой и спортом.»

- Статья 41. Охрана здоровья обучающихся

« 1. Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания обучающихся;

3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;

7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

2. Организация охраны здоровья обучающихся (за исключением оказания первичной медико-санитарной помощи, прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации) в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется этими организациями.

3. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся осуществляют органы исполнительной власти в сфере здравоохранения. Образовательная организация обязана предоставить помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

- 1) текущий контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- 2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;
- 3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- 4) расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

5. Для обучающихся, осваивающих основные общеобразовательные программы и нуждающихся в длительном лечении, создаются образовательные организации, в том числе санаторные, в которых проводятся необходимые лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия для таких обучающихся. Обучение таких детей, а также детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, может быть также организовано образовательными организациями на дому или в медицинских организациях. Основанием для организации обучения на дому или в медицинской организации являются заключение медицинской организации и в письменной форме обращение родителей (законных представителей).

6. Порядок регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях определяется нормативным правовым актом уполномоченного органа государственной власти субъекта Российской Федерации.»

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.

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 обучающихся **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».

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 обучающихся 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. Организация работы по укреплению здоровья педагогов.
10. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья.
11. 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 2.4.3.1186-03 (с изменениями от 28 апреля 2007 г., 23 июля 2008 г., 30 сентября 2009 г.) «санитарно-эпидемиологические требования к организации учебно-производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»

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.

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.

Требования к организации учебно-производственных занятий

Учебная нагрузка обучающихся должна быть дифференцирована с учетом продолжительности учебной недели и курса обучения и не должна превышать объемов, представленных в таблице 7:

Таблица 7

Курсы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	при 6-дневной учебной неделе	при 5-дневной учебной неделе
1 курс	35	33 - 34
2 курс	36	35
3 курс	36	36

При прохождении производственной практики в организациях продолжительность рабочего дня зависит от возраста и составляет в соответствии с трудовым законодательством для под-

ростков до 16 лет - 4 ч в день (24 ч в неделю), от 16 до 18 лет - 6 ч в день (36 ч в неделю). В возрасте от 18 лет и старше - не более 40 ч в неделю.

Общая продолжительность перемен должна составлять не менее 20 % времени учебного дня. Перемены на отдых обучающихся должны иметь продолжительность не менее 10 минут. Для организации питания предусматривают перемены продолжительностью не менее 20 минут. Отдых обучающихся в перерывах между занятиями организуется в рекреационных, специально отведенных помещениях или на участках территории организации.

Структура рабочего дня во время производственной практики обеспечивает постепенный переход от режима школы и учреждения НПО к режиму труда на производстве. Для этого на первом этапе, длительность которого зависит от сроков обучения и профессии, предусматривают десятиминутные перерывы через каждые 50 мин работы, на втором этапе через 1,5 - 2 ч и на заключительном этапе производственной практики режим работы подростков приближают к режиму труда взрослых рабочих, с более ранним обеденным перерывом (после 3 ч работы).

При выборе режима учебно-производственной деятельности осуществляют дифференцированный подход с учетом характера осваиваемой профессии:

- при освоении профессий, не связанных с воздействием выраженных профессиональных вредностей, лучшим вариантом режима обучения является такой, когда на первом курсе два дня практики разделены одним, максимум двумя днями теоретических занятий; на II курсе целесообразно проведение производственного обучения сдвоенными днями; на III курсе допустимы строенные дни производственного обучения, а также чередование дней теоретических и практических занятий в различных сочетаниях;
- при одно- полуторагодовом сроке подготовки (на базе общего среднего образования) рациональным является режим с равномерным чередованием теоретических и практических занятий через день; во втором полугодии возможно также применение режима с тремя днями практики, из которых два могут быть сдвоенными;
- производственную практику на I и II курсах обучения не рекомендуется начинать ранее 8 ч утра, а на III курсе и на одногодичных отделениях - ранее 7 ч 30 мин; обучение в вечернюю смену является нежелательным в связи с поздним окончанием работы, в ночную смену запрещено законодательством.

Все положения по организации режима труда и отдыха отражают в договоре о проведении производственной практики обучающихся, который заключают между учреждением НПО и организацией.

При составлении расписания необходимо учитывать динамику работоспособности обучающихся, степень сложности усвоения учебного материала

- занятия по трудным для усвоения предметам теоретического обучения следует проводить в дни и часы более высокой работоспособности обучающихся, чередуя их с занятиями по другим предметам: в понедельник или субботу рекомендуется включать в расписание не более двух уроков по трудноусвояемым предметам, в дни высокой работоспособности (вторник, среда) - три-четыре;
- для изучения теоретических предметов профессионально-технического цикла следует выделять 2 - 4-й часы, так как занятия этого цикла являются для обучающихся более утомительными, чем по общеобразовательным предметам, особенно в первый год их изучения;

- на начальном этапе освоения профессиональных навыков для производственного обучения необходимо отводить дни высокой работоспособности (кроме понедельника и субботы);
- занятия по одному предмету должны проводить с интервалом один-два дня, но не реже чем 1 раз в 3 дня;
- необходимо предусматривать чередование общеобразовательных, общетехнических и специальных предметов в течение учебного дня; проведение сдвоенных уроков разрешается по всем предметам, кроме уроков физкультуры в залах. Режим работы на дисплеях организуется в соответствии с санитарными правилами;
- при использовании сдвоенных уроков должны быть предусмотрены между ними 10-минутные перерывы на отдых;
- учебная нагрузка в последний день недели должна быть уменьшена либо за счет сокращения продолжительности учебного дня, либо за счет включения предметов меньшей сложности для усвоения;
- в целях профилактики переутомления и поддержания работоспособности обучающихся рекомендуется организовывать плотность учебных занятий в пределах 60 % - 80 % учебного времени, с использованием наглядных пособий, технических средств обучения, самостоятельной работы;
- не рекомендуется использовать лекционное построение занятий на первых двух курсах обучения.

Расписание занятий составляют не менее чем на полгода, и не меняют в целях выработки у обучающихся устойчивого стереотипа деятельности, обеспечивающего успешное усвоение учебного материала и практических навыков.

Используемые в учебном процессе учебники и пособия должны отвечать требованиям санитарных правил.

Организация физического воспитания

Ведущими принципами физического воспитания обучающихся являются обеспечение биологической потребности организма подростка в движениях, составляющей 10 - 12 ч организованной двигательной активности в неделю, и профессионально-прикладная направленность всех форм физического воспитания: уроков, занятий в спортивных секциях для развития профессионально-значимых функций

На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

Основной формой физического воспитания являются уроки по физической культуре, которые рекомендуется включать в учебный план в объеме не менее 4 ч в неделю.

В расписании занятий уроки физкультуры равномерно распределяют по дням недели. Уроки лыжной подготовки и занятия в бассейнах проводят 1 - 2 раза в неделю по 90 мин.

Для организации занятий по плаванию необходимо использовать бассейны, отвечающие нормативным требованиям.

Уроки физической культуры проводят с учетом возрастно-половых особенностей обучающихся; целесообразно раздельное проведение занятий для юношей и девушек при численности подростков одного пола более 8 человек.

Спортивная одежда и обувь должны соответствовать температурным условиям, времени года, виду спортивных занятий.

Уроки по лыжной подготовке не проводят при температуре ниже - 20 °С без ветра и при температуре ниже - 18 °С при наличии ветра, занятия по плаванию - при температуре воды ниже 18 °С.

Учебное время для перехода (переезда) обучающихся к месту проведения уроков не используют.

Рекомендуется организовывать еженедельно факультативные (дополнительные) занятия физической культурой и спортом в объеме 2 - 4 ч для оптимизации недельного объема организованной двигательной активности обучающихся.

Учебные группы для факультативных занятий формируют из обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях, численностью не менее 25 человек.

Реализация дополнительной программы осуществляется также проведением дней здоровья, туристических походов, спортивных олимпиад, спартакиад и других спортивных мероприятий.

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.