Всероссийская научно-методическая конференция
"Современная система образования: опыт и перспективы"
июль - сентябрь 2015 года

Поветьева Лариса Ивановна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 32 городского округа, г. Самара

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ УЧЕНИКА

Современное состояние школьного образования характеризуется наличием различных видов образовательных учреждений, в частности это общеобразовательные школы, школы с углубленным изучением отдельных предметов, лицеи и гимназии. Низкий уровень состояния здоровья участников образовательного процесса характерен для каждого из вышеназванных учреждений. В современной школе лидирующие положения занимают: заболевания, связанные с нарушением осанки (12%); миопия (9%); вегето-сосудистая дистония (7%); заболевания желудочно-кишечного тракта (6%). По данным исследований до 80% выпускников имеют нарушения осанки (2). Причинами возникновения сколиоза являются: дефицит движения, неправильная организация режима дня, отсутствие возрастной школьной мебели и знания правильного положения за партой, не соответствуют весовым и иным нормативам ранцы и портфели учеников. Ведущими средствами формирования осанки и профилактики возникновения опорно-двигательных заболеваний могут быть: включение в учебный план школы двигательно-активных занятий, уроков здоровья, динамических пауз, привлечение большего числа учеников в дополнительное образование, связанное с движением

(спортивные секции, танцевальные кружки); определение оптимального режима дня, равномерное распределение пассивной и активных частей времени ребенка; наличие в образовательном учреждении в кабинетах разновозрастной мебели, конторок, столов с регулировкой высоты и наклона столешницы, использование в домашних условиях накладного сидения В.В. Попова, которое создает условия для правильной фиксации позвоночника в положении сидя; наличие родительского контроля за весом ранца или портфеля, сертифицированного материала; применение педагогами школы здоровьесберегающей технологии по организации учебного процесса, связанного с динамической сменой положений во время урока.

Для учащихся школы актуальна профилактика нарушения зрения учащихся. По результатам исследований независимых экспертов (1) нарушения зрения имеют 40-60% старшеклассников, причем нарушения зрения связаны с общим физическим, психическим и эмоциональным состоянием ученика. Причинами нерно - психического и зрительного утомления (Э.С. Авитисов, Ю.З. Роземблюм, В.В. Волков, В.Ф. Базарный) в образовательных учреждениях являются: отсутствие соблюдения при организации учебного процесса принципа природосообразности (пользования закрепощено-обездвиженным взором в одномерном ограниченном пространстве, восприятия черно-белого книжного фона, ограниченность пространства); недостаточная освещенность. Кроме материальных затрат для ликвидации утомляемости необходимо применять различные методики снятия утомляемости и гимнастику для глаз.

Лидирующие позиции занимают заболевания желудочно-кишечного тракта учащихся школы. Организация горячего питания и увеличения количества детей, получающих сбалансированное школьное питание – одна из важнейших задач современной школы. В г. Самаре 20% учащихся школ из социально-незащищенных детей получают бесплатное горячее питание.

Для сохранения физического здоровья ребенка необходимо соблюдать принципы рационального питания, определенные профессором Б.П. Сухановым: энергетическая ценность (калорийность) суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам человека; соответствие химического состава рациона питания человека с его физиологическими потребностями (5). Этому способствуют классные часы, беседы и тематические родительские собрания. Заместителю директора по организации горячего питания следует для оптимизации питания детей на школьном пищеблоке контролировать включение в меню разных групп продуктов, специализированных продуктов, обогащенными витаминами и минералами.

Здоровьесберегающая среда школы направлена на: формирование потребности в здоровом образе жизни; сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Для современной школы характерными задачами в здоровьесбережении являются: проведение профилактической работы по формированию правильной осанки, зрительной утомляемости и голосовому режиму; совершенствование взаимодействия здоровьесберегающего обучения и здоровьесберегающего воспитания; разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных форм воспитательного учебного процесса направленных на здоровьесбережение; обеспечение оптимального уровня физической подготовки; охрана здоровья; отсутствие потребности во вредных привычках; наличие атмосферы сотрудничества и творчества; формирование волевых качеств; осознание необходимости в здоровом образе жизни.

Можно определить принципы построения здоровьесберегающий среды современной школы: дифференциация (учет возрастных особенностей, личностных качеств); аксиологичность (формирование нравственных и моральных ценностей); многоаспектность.

Внимание к здоровьесбережению актуально и будет занимать ведущие позиции в образовании в ближайшие годы. Переход от здоровьесбережению к

здоровьеформированию – будущее направление в российском школьном образовании.

Список используемой литературы:

1) Борисова И.П. Профилактика нарушений зрения учащихся. // Директор школы, № 5 -2008, С. 104-106.

2) Борисов И.П. Профилактика нарушения осанки. // Справочник руководителя образовательного учреждения, № 12. 2008.- С.63-67.

3) Суханов Б.П. Принципы рационального питания или Что и как мы едим.// Директор школы, № 5- 2008, С. 100-103.