

Министерство образования и науки
Кыргызской Республики
Кыргызская академия образования
Информационный бюллетень

Выпуск № 7

Организация учебно воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся

«Десять десятых нашего счастья зависит от здоровья»
(А. Шопенгауэр)



Цель образовательного учреждения

- Развитие личности, способной заниматься самовоспитанием и самообразованием, найти свое место в жизни, реализовать свои возможности.

Достижение этого целевого ориентира предполагает создание в школе условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

ЗДОРОВЬЕ:

- **ФИЗИЧЕСКОЕ**- это состояние человека, которое характеризуется совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физических процессов, максимальной адаптацией к различным факторам внешней среды;
- **ДУХОВНОЕ (ПСИХИЧЕСКОЕ)**- это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой;
- **СОЦИАЛЬНОЕ**- это мера социальной активности, деятельное отношение человека к миру.

Среди внешних факторов, формирующих здоровье детей и подростков, особую значимость имеют социальные воздействия, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

ШКОЛЬНАЯ СРЕДА – один из таких мощных факторов, так как у детей от 6 до 17 лет отмечается наиболее интенсивный рост и развитие организма, и происходит

формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. И этот период совпадает с важнейшим социальным этапом развития – получением ребенком общего среднего образования. Таким образом, на учителя ложится прямая ответственность за состояние здоровья каждого ученика. Поэтому мы должны знать причины тех или иных нарушений здоровья детей и подростков, уметь создавать благоприятные условия для их здоровья.

Проанализировав результаты медицинского осмотра учащихся нашей школы за три года, мы сделали следующие выводы:

- 1) Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.
- 2) Увеличивается число детей с болезнями нервной системы.
- 3) Год от года увеличивается количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.
- 4) За последние годы резко увеличился процент детей, страдающих аллергией
- 5) Резко снижается острота зрения учащихся

Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

- Технология дифференцированного обучения
- Использование тестов разного уровня при проверке знаний учащихся
- Проектная деятельность
- Коллективные и групповые способы обучения

- Технология сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения

Анализ учебного процесса и режима учебной нагрузки.

- Немаловажную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильная организация учебного процесса, рациональное распределение учебной нагрузки, соблюдение режима, правильное составление расписания в соответствии с санитарными правилами и нормативами.
- Рациональное распределение учебной нагрузки в течение учебного дня и учебной недели – важный фактор профилактики утомляемости и повышения работоспособности учащихся расписание занятий определяет эффективность работы образовательного учреждения.



Физкультминутки

- Должны включать в себя:
 - упражнения для глаз,
 - упражнения для мелких мышц пальцев рук,
 - общеразвивающие упражнения, позволяющие компенсировать недостаточную двигательную активность.
- Каждый комплекс состоит из 4-6 упражнений, каждое упражнение выполняется 6-8 раз и должно быть доступным для всех.
- Выполняются упражнения как сидя, так и стоя, амплитуда движения должна быть небольшой.
- Время проведения: не более 1-2 минут, целесообразно проводить их тогда, когда у учащихся начинают появляться первые признаки переутомления: снижается работоспособность, активность, нарушается внимание.
- Проводятся педагогом или физоргом класса.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Большую работу в нашей школе по укреплению здоровья учащихся ведет учитель физической культуры . Уже стали традиционными Дни здоровья, спортивный праздник «Золотая осень», соревнования между командами классов по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, лыжным гонкам, работа спортивных секций.

Ведущие направления в работе по физическому ВОСПИТАНИЮ



1. Создание условий, содействующих формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению физического и психологического здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
2. Обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры;
3. Формирование физической культуры личности школьников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

Ведущие направления в работе по физическому воспитанию

4. Совершенствование врачебно- педагогического контроля за организацией физического воспитания, периодический анализ и самооценка деятельности педагогического коллектива по реализации современных требований, обеспечивающих развитие физической культуры и спорта в учебном заведении;
5. Профилактика асоциального поведения учащихся средствами физической культуры и спорта.

Для осуществления данных направлений целесообразно оценить:

1. Наличие и состояние оборудования спортивной зоны на земельном участке школы;
2. Состояние и оснащенность спортивного зала оборудованием и инвентарем;
3. Санитарно-гигиеническое состояние всех физкультурно спортивных объектов;
4. Техническое состояние спортивных снарядов и оборудования;
5. Укомплектованность школы кадрами медицинских работников;
6. Регулярность проведения медицинских осмотров школьников, качество заключений об их итогах;
7. Рациональность режима работы медицинского кабинета, в том числе возможность его использование в отсутствии медработника.

Работа классных руководителей Направления работы



- Главное направление – профилактика вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания).
- Второе направление – профилактика детского травматизма.

Формы и методы работы:

- Тематические классные часы, беседы, лекции;
- Конкурсы газет, рисунков, сочинений;
- Внеклассные мероприятия, соревнования;
- Просмотр фильмов о влиянии вредных привычек на здоровье;
- Работа с родителями;
- Оформление уголков по профилактике ДТП, ППБ и т.п.

Воздушно-тепловой режим

■ Температура воздуха

- в классных помещениях 18-20* С
- в мастерских 15-17* С
- в кабинетах информатики 19-21* С
- в спортзале 15-17* С
- в библиотеке 17-21* С
- в вестибюле и гардеробе 16-19* С
- в рекреациях 16-18* С

Относительна влажность воздуха в помещениях образовательных учреждений должна быть в пределах 40-60%.

■ Качественное проветривание: на переменах необходимо проветривать классы, кабинеты, мастерские в течение 3-5 минут, а во время уроков – рекреационные помещения 10-15 минут; до занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание учебных помещений от 20 до 30 минут; в теплые дни целесообразно проводить занятия при открытых фрамугах и форточках.

Световой режим



- Света должно быть много, причем максимально естественного.
- Рекомендуется не закрашивать оконные стекла, не затенять шторами, цветами и другими предметами.
- Не расставлять на подоконники цветы. Их следует размещать в переносных цветочницах высотой 65-70 см от пола или подвесных кашпо в простенках окон; при размещении их на стенах – не выше 2м от пола.
- Очистку и мытье стекол проводить не реже 2 раз в год (осенью и весной).
- В учебных помещениях рекомендуется отдавать предпочтение люминесцентному освещению, нормы освещенности 90-100%.
- Следует обратить внимание на обязательное освещение над классной доской.

- Люксметр – прибор для измерения освещенности. В норме: освещенность на столе 300 люкс освещенность над доской 500 люкс
- Проводить чистку осветительной арматуры светильников не реже 2 раз в год.
- Своевременно заменять перегоревшие лампы.

Требования к использованию учебной мебели



- Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела ребенка.
- Парты, столы и стулья, изготовленные в соответствии с ГОСТами, должны иметь цветную маркировку на боковых сторонах в виде круга диаметром 25 мм (предложено условно разделить учащихся по росту на 6 групп).
- Посадку учащихся за партами осуществлять в соответствии с рекомендациями врача, занесенными в классный журнал в «Лист здоровья».

Выводы

На здоровье человека оказывает влияние множество факторов.

Внешние факторы:

- Экология;
- Семья и микроклимат в ней;
- Круг общения, вредные привычки;
- Питание;
- Здоровый образ жизни.

Внутренние факторы :

- Организация учебного процесса, методика организации урока;
- Организация и реализация воспитательного процесса;
- Двигательный режим учащихся в урочное и внеурочное время;
- Создание условий психологического комфорта;
- Организация медицинского обслуживания в ОУ;
- Организация питания в ОУ;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном учреждении.

**Отдел науки и инновации Кыргызской Академии
Образования**