

Система охраны здоровья

Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Успешное обучение определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. О неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро. В среднем более 35% дошкольников, 60% школьников имеют хронические заболевания и нуждаются в стационарном лечении. Около 25—30% детей приходящих в 1-й класс нашей школы, имеют те, или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным классам с 3,5 до 18 %, с нервно-психическими расстройствами — с 1,6 до 2,8%, нарушениями осанки с 19 до 46%. Одна из частых патологий школьников — нарушение остроты зрения, составляющее в ряде классов до 30—40%. У многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, что создаёт проблемы в общей работоспособности подрастающего поколения. А сегодняшние больные дети — это больное будущее поколение нашего народа. Уже в настоящее время физически зрелыми рождаются не более 14% детей. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

Охрана здоровья детей – одна из главных проблем, стоящих перед коллективом ТМК ОУ «Диксонская средняя школа». Для её решения в образовательном учреждении была создана система сохранения и развития здоровья каждого учащегося.

Задачи работы системы:

- создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- использование технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье;
- вовлечение родителей в сферу системы гигиенического обучения и воспитания;
- создание психологического комфорта на уроках и во внеурочной деятельности;
- адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование у учащихся осознания необходимости здорового образа жизни.

Основное содержание здоровьесберегающей работы в учреждении:

1. Рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование здоровьесберегающих технологий: метод проектов, групповые и игровые методы обучения;
- лично-ориентированный подход к обучению;
- строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- рациональная организация уроков физкультуры и занятий активно-двигательного характера;
- составление учебного расписания с учётом всех требований СанПиН.

2. Психологическая поддержка учащихся:

- создание комфортного психологического климата в школе;
- индивидуальные консультации учащихся и их родителей;
- психологический тренинг учащихся;

3. Экологическое воспитание (проектная деятельность учащихся по вопросам экологии; классные часы, общешкольные мероприятия).

4. Физкультурно–оздоровительная работа:

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья
- организация динамических пауз и часов, физкультминут на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности детей;
- проведение школьных спортивных мероприятий, участие во внутришкольных и муниципальных соревнованиях;
- организация спортивных секций, работа социумом;
- оснащение школы спортивным инвентарём и оборудованием.

4. Медицинское сопровождение:

- профилактические медицинские осмотры учащихся и вакцинация;
- контроль выполнения санитарных правил;
- мониторинг состояния здоровья детей, в том числе подробный анализ заболеваемости учащихся;
- ведение паспортов здоровья учащихся.

5. Рациональное школьное питание:

- обеспечение рациона учащихся с учётом физиологических потребностей детей каждого возраста (полноценное правильное сбалансированное питание с учетом суточной и недельной потребности в питательных веществах, витаминах и микроэлементах);

- повышение культуры питания учащихся путем проведения регулярных занятий, бесед, прочих мероприятий просветительского и пропагандистского характера;

- составление цикличного меню с учетом всех аспектов рациональности детского питания и сезонности продуктов; контроль за организацией и качеством школьного питания.

6. Профилактика нарушения осанки:

- выполнение санитарных требований к мебели;
- физкультминутки;
- динамические часы;
- спортивные часы во второй половине дня

7. Профилактика нарушения зрения:

- рассаживание учащихся в классах с учётом дефектов зрения;
- физкультминутки для зрения;
- выполнение санитарных требований к освещению помещений, классов, учебным пособиям и ТСО, учебные нагрузки, продолжительности работы за компьютером.

8. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

- повышение квалификации педагогов по проблемам охраны здоровья;
- повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья;

- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья и др.

9. Здоровьесберегающая инфраструктура школы:

- состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими требованиями;
- необходимый и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися;
- оснащение физкультурного зала и спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарём;
- грамотное оснащение школьной столовой;
- организация качественного питания.

Главное, что приобрела школа за последнее время и что даёт основание для оптимизма в этой области, — стремление к перестройке своей работы с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Все педагоги школы – это высококвалифицированные специалисты, имеющие высшее образование и стаж работы от 5 лет. Школа по условиям обучения соответствует санитарно – гигиеническим требованиям. Сюда относятся все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляции учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т.д. – всё, что подлежит гигиеническому нормированию.

Все сотрудники школы прослушали лекции санитарного врача по новым санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» и сдали санминимум по итогам обучения.

Нарастающий объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, значительно увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения школьников, сохранение их здоровья, прежде всего, необходима рациональная организация учебного процесса.

Учебный год в ТМК ОУ «Диксонская средняя школа» состоит из четырех учебных периодов. Все периоды разделяются каникулами, общей продолжительностью 30 дней. В результате этого, учебно-воспитательный процесс ритмичен, роль и ценность каникул актуальна для поддержания здоровья обучающихся.

В начале учебного года с самых первых дней совместно с педагогами отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся тренинговые занятия. В результате совместной, кропотливой работы учителей и родителей первоклассники за короткий срок – два месяца адаптируются к школе. В течение учебного года в нашей школе проводится анкетирование учащихся и родителей по выявлению отношения к работе школы, анкетирование сотрудников школы по выявлению характера межличностных отношений в коллективе, анкетирование учащихся по вопросам здоровьесбережения.

Организуя учебно-воспитательный процесс, педагогический коллектив стремится к строгому соответствию показателям рациональной организации учебного процесса, чтобы оптимальными были:

объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, элективных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);

занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

Большое внимание администрация школы уделяет созданию рационального расписания учебных занятий, учитывающего сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий.

В зоне постоянного контроля администрации школы находится вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Педагоги школы грамотно строят урок с позиций здоровьесбережения, учитывая при этом обстановку и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.).

Число видов учебной деятельности, используемой учителем на уроке оптимально 4-7 видов, при средней продолжительности одного вида учебной деятельности – 7-10 минут. Методы, используемые на уроке педагогами, способствуют активизации инициативы и творческому самовыражению учащихся. Разнообразие форм и умелое их использование на уроке снижает утомляемость учащихся. Большое значение имеет положительная мотивация к учебной деятельности, благоприятный психологический климат на уроке. По результатам диагностики «Коммуникативная культура педагога глазами учащихся» можно сказать, что степень психологического комфорта школьников в нашей школе удовлетворительная, отсутствуют конфликты между учениками и педагогами.

Для всех детей занятия организованы в одну смену. Уроки школы имеют продолжительность 45 минут. Для питания учащихся отведены перемены по 20-минут, все остальные перемены 10-минутные, что позволяет школьникам восстановить умственные и физические силы до начала следующего урока.

Методические комиссии систематически проводят оценку соблюдения гигиенических требований по ряду регламентированных позиций, с использованием хронометража.

Хронометраж урока проводится по:

- плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);
- количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);
- длительность каждого вида учебной деятельности (в минуту);
- частоте чередования видов деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);
- количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);
- частоте чередования видов преподавания;
- наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

В школе введено двухразовое питание для всех учащихся с 1 по 11 классы.

Отслеживается момент снижения учебной активности школьников как показатель наступления их утомления. (Определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы).

Специалистами медицинской службы по плану осуществляется диспансеризация учащихся, по необходимости проводятся прививки и витаминизация. Осмотр на педикулёз всех учащихся после каникул в начале четвертей, проверка остроты зрения с записью в медицинскую карту и др.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. В школе во второй половине дня проходят занятия, включающие в себя подвижные игры на свежем воздухе, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, соревнования.

Регулярно в школе проходят Дни здоровья с привлечением всех детей и родителей. Сложилась в нашей школе и система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. Систематически в школьной библиотеке действует выставка литературы, цель которой – формирование здорового образа жизни и здорового гражданина 21 века. В течение учебного года проводится анкетирование учащихся 5-11 классов о вредных привычках, позволяющее выявить реальную наркогенную ситуацию, отношение к алкоголю и курению и предпринять меры профилактики пагубных пристрастий.

Большая работа по охране жизни и здоровья ведётся классными руководителями: лекции, викторины, беседы, тренировочные занятия и т.д., позволяющие формировать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы. Ребята школьного самоуправления - Совет физкультуры и спорта освещает спортивные события, публикует данные диагностики, даёт полезные советы.

Такая целенаправленная систематическая работа даёт свои результаты:

- снизилось количество пропусков уроков по причине болезни;
- за последние три года наблюдается тенденция уменьшения хронических заболеваний;
- 83% учащихся получают горячее питание;
- занятость учащихся в секциях составляет 87%;
- уменьшилось количество курящих старшеклассников;
- по итогам медицинского осмотра улучшилось физическое здоровье детей, школа работает без карантин в течение многих лет.