

**Северо-Байкальский район
Муниципальное образовательное учреждение
«Ангоянская средняя общеобразовательная школа»**

Педагогический проект

«Здоровый ученик»

учителя математики

высшей квалификационной категории

Золтуевой Марины Владимировны

Фестиваль «Педагогический проект»

Номинация: Долгосрочные проекты

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является сохранение здоровья участников образовательного сообщества. **Проблема** сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. В условиях экономической нестабильности и экологической напряженности, на фоне снижения уровня жизни и массового распада семьи идет стремительное ухудшение здоровья детей. А ведь всего через 5–10 лет современные школьники войдут в общественную жизнь, которая неизбежно потребует от них активности, инициативы, предприимчивости, контактности, самостоятельности, дисциплинированности и просто энергии для того, чтобы трудиться. Поэтому уже сегодня дело первостепенной важности – дать школьникам образование без потерь их здоровья.

Сохранение здоровья учащихся школ во многом зависит от организации специализированной системы условий школьной среды, способствующих формированию, развитию и сохранению здоровья учащихся, реализация которых возможна при тесном взаимодействии специалистов всех уровней образовательного и воспитательного процессов, внедряющих в учебный процесс здоровьесберегающие технологии.

Высокая практическая значимость, **актуальность** и недостаточная разработанность данной **проблемы** определили необходимость анализа существующей системы здоровьесбережения учащихся в нашей школе. С этой целью был разработан **проект «Здоровый ученик»**

Цель проекта: анализ системы здоровьесбережения в школе, обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья детей в УВП.

Задачи:

1. Провести мониторинг психолого-физиологического состояния и здоровья обучающихся.
2. Сформировать базу данных состояния здоровья, психолого-физиологических особенностей и возможностей обучающихся.
3. Формировать у обучающихся систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Обучать участников воспитательно-образовательного процесса навыкам сохранения и укрепления здоровья.
4. Консультировать обучающихся, родителей, педагогов по вопросам здоровьесбережения.
5. Оценить эффективность системы оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику нарушений здоровья, имеющейся в школе.

При определении целей деятельности по здоровьесбережению учитывались сведения о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о факторах, неблагоприятных для их здоровья, о последних достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Наша школа имеет достаточный опыт работы в области здоровьесбережения с участниками образовательного процесса:

- внедрены в учебный процесс здоровьесберегающие технологии;
- принципы здоровьесбережения легли в основу учебно-воспитательной деятельности педагогов;
- разработана программа «В здоровом теле здоровый дух»;
- с позиции здоровьесбережения планируется учебная нагрузка учащихся, продумывается оформление школы;
- организована медицинская служба.

Материально-техническая база позволяет целесообразно организовать пребывание ребенка в школе и обеспечить качество образования и

здоровьесбережение участников образовательного процесса: для учащихся и сотрудников работают 15 кабинетов, спортивный зал, столовая, библиотека, медицинский кабинет, компьютерный кабинет, видеозал.

Здоровьесберегающие мероприятия, проходящие в школе:

- дни здоровья;
- семейные спортивно-оздоровительные праздники;
- профилактические беседы с родителями и учащимися;
- физкультурные минутки во время уроков;
- спортивные секции;
- подвижные перемены;
- экскурсии и поездки;
- районный туристический слет;
- летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием.

Администрация школы уделяет особое внимание вопросу выполнения ст.51 Закона РФ «Об образовании»: пропаганда ЗОЖ, проведение Дней здоровья, профилактика заболеваний, травматизма, ДТП, спортивно-массовые мероприятия.

Существующие проблемы:

1. Сохраняется значительное количество больных детей.
2. Большое количество пропусков уроков по болезни.
3. Отсутствие полностью оборудованного медицинского кабинета.
4. Недостаточно культивируются вопросы здоровьесбережения в семьях учащихся.

Этапы работы над проектом:

1. Диагностический
2. Аналитико-организационный
3. Практический
4. Мониторинг результативности

Приоритетные направления проекта:

Первое направление – укрепление материальной базы для проведения мониторинга состояния здоровья, создания условий, обеспечивающих оптимизацию учебного процесса и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

Второе направление – координация работы школы и учреждений здравоохранения в решении проблем и укрепления здоровья детей.

Третье направление - мониторинг состояния здоровья.

Четвертое направление – повышение квалификации педагогов и родителей в вопросах охраны здоровья, оптимизации учебного процесса, проблем диагностики и преодоления школьных трудностей.

Пятое направление – создание адаптивной среды обеспечения условий для получения полноценного образования для детей, имеющих особенности развития.

Шестое направление – экспериментальная работа школы по охране и укреплению здоровья.

Седьмое направление – повышение уровня знаний родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, воспитания здорового образа жизни, предупреждения школьных проблем, помощи детям с особенностями развития и трудностями в обучении.

Прогноз ожидаемого результата:

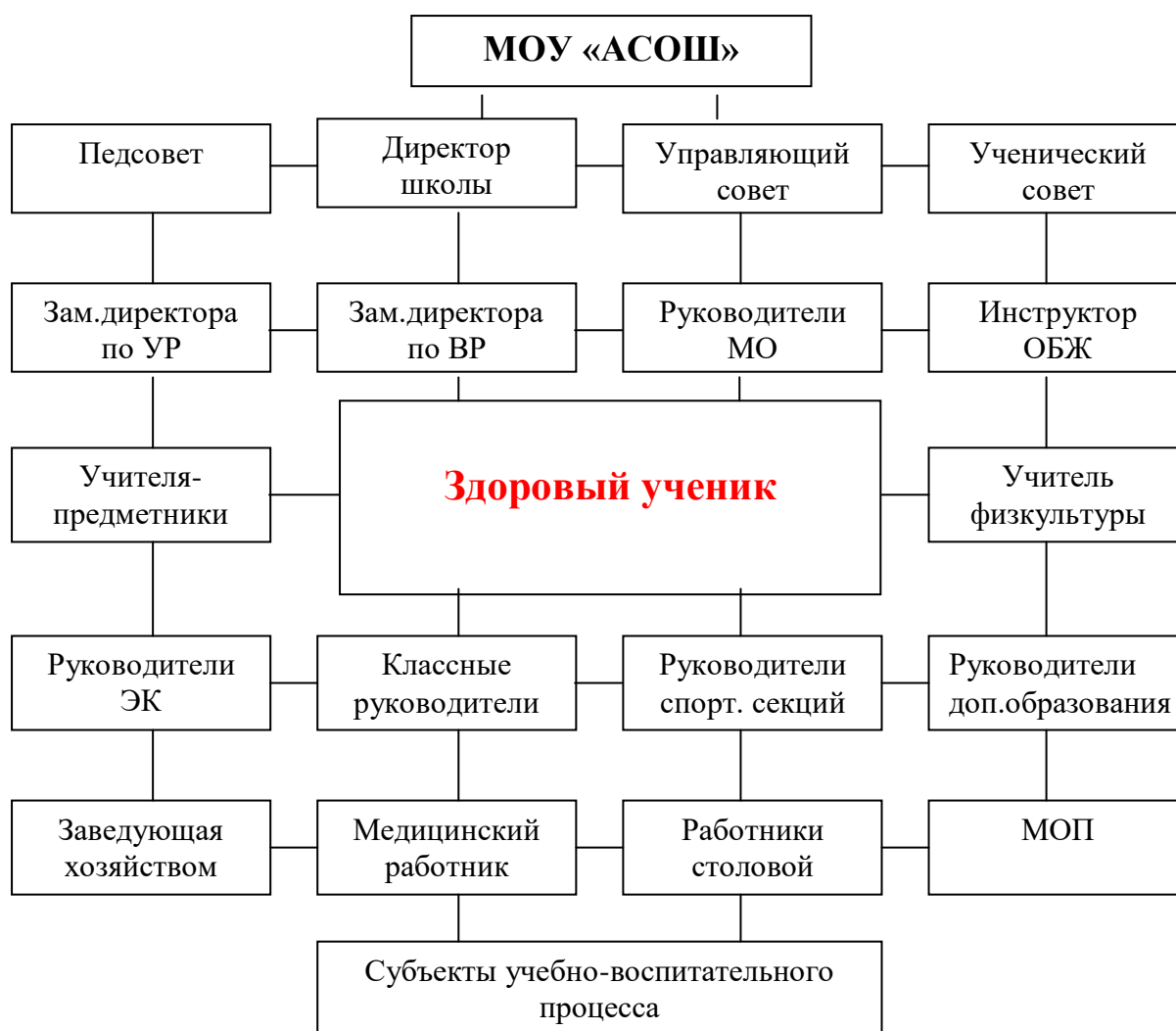
1. Состояние здоровья школьников не ниже выявленного уровня.
2. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
3. Повышение приоритета здорового образа жизни.
4. Повышение профессиональной компетенции педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
5. Заинтересованность родителей вопросами формирования здорового образа жизни.

Критерии оценки реализации проекта:

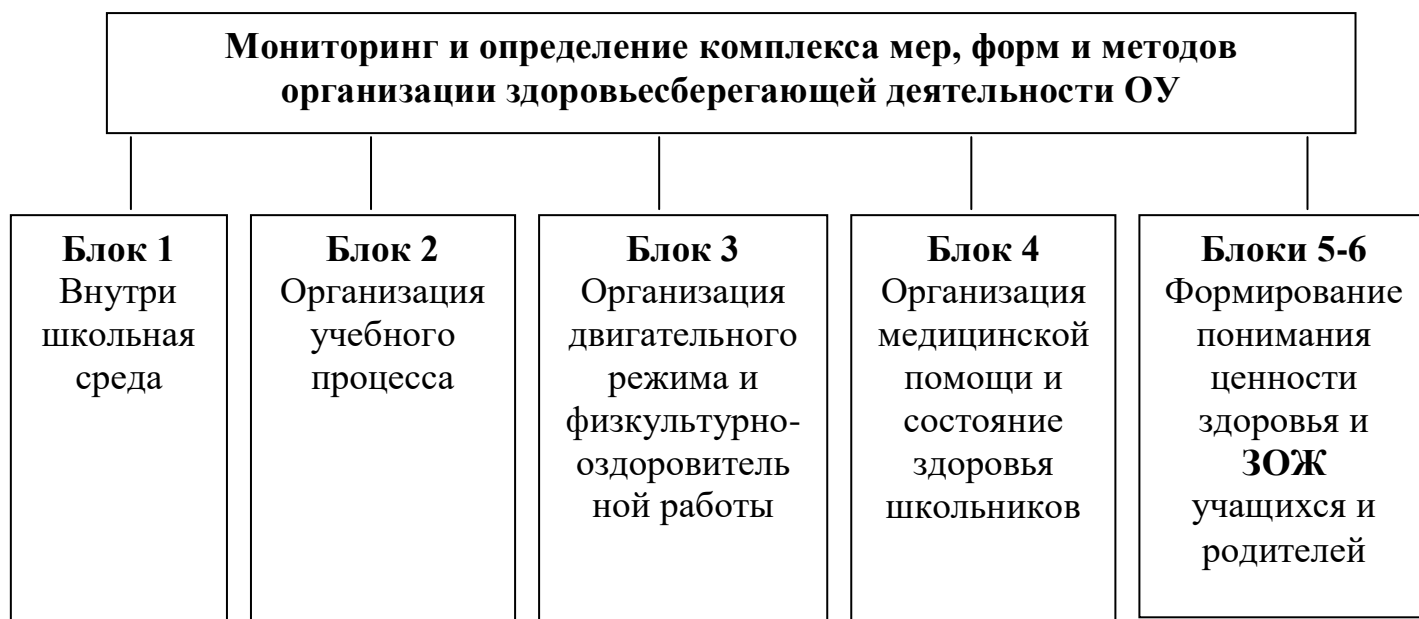
1. Повышение уровня обученности детей методикам формирования здоровья.
2. Повышение уровня психологической комфортности учащихся и педагогов.
3. Сформированность отношения личности к своему здоровью и желания его улучшать.
4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Уменьшение количества пропусков по болезни.

1. Диагностический этап

Организационная структура создания внутришкольной здоровьесберегающей среды в МОУ «АСОШ»



Разработка и внедрение мониторинга является обязательным условием сохранения и укрепления здоровья детей. Он может послужить основой сотрудничества органов образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей в решении многих проблем.



Блок 1. Здоровьесберегающая инфраструктура МОУ «АСОШ»

1. Состояние и содержание здания и помещений в школе соответствует гигиеническим нормативам.
2. Кабинеты, физкультурный зал, спортплощадка оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.
3. Школа имеет медицинский кабинет.
4. Наличие и необходимое оснащение школьной столовой.
5. Организация качественного питания.
6. Имеется необходимый и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (мед. работники, учителя физической культуры, психологи и т. д.)

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возложена на администрацию школы.

Блок 2. Рациональная организация учебного процесса.

1. Соблюдаются гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения.
2. Используются методы и методики обучения, адекватные возрастным особенностям учащихся.
3. Введение любых инноваций в учебный процесс происходит только под контролем специалистов.
4. Строго соблюдаются все требования к использованию технических средств в обучении.
5. Рациональная программа, соответствующая требованиям организации уроков физической культуры.
6. Индивидуализация обучения, работа по индивидуальным программам в старших классах.

Блок 3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

1. Организация эффективной работы с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях)
2. Организация занятий ЛФК.
3. Организация часа активных движений (динамическая пауза) между 3 и 4 уроками в начальной школе.
4. Организация динамических перемен, физминут на уроках.
5. Создание условий и организация спортивных секций.
6. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни спорта, здоровья, соревнования, олимпиады, походы и т.п.)

Блок 4. Профилактика и наблюдение за состоянием здоровья

1. Использование методов профилактики заболеваний (витаминизация, профилактика нарушений осанки, зрения и т.п.).

2. Регулярный анализ и обсуждение данных о состоянии здоровья детей.
3. Ведение карты здоровья класса.
4. Создание системы комплексной педагогической, психологической социальной помощи детям со школьными проблемами.
5. Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

**Блок 5. Просветительско-воспитательная работа с учащимися,
направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа
жизни**

1. Включение в систему работы школы образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и ЗОЖ (региональный или школьный компонент)
2. Лекции, беседы, консультации по проблемам вредных привычек.
3. Проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников и т.д.

**Блок 6. Организация просветительской и методической работы с
педагогами, специалистами и родителями**

1. Лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье.
2. Приобретение научно-методической литературы.
3. Привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

2. Аналитико-организационный этап

Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ «АСОШ»

Согласно методике проведения самообследования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательного учреждения проведены оценки здоровьесберегающего потенциала ОУ, здоровьесберегающей деятельности ОУ, эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ, уровень которых для нашей школы признан «средним» и дано следующее экспертное заключение:

«Условия обучения школьников соответствуют среднему уровню, типичному для большинства школ. Коллективу школы следует направить основные усилия на совершенствование системной организации работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся».

Анализ организации питания школьников показывает, что произошел рост учащихся, питающихся организованно, на 3,5% . Основная часть учеников, завтракает во время перемен после второго и третьего уроков. Поставлены на бесплатное питание 32 ученика из социально незащищённых семей.

Анализ ресурсов, используемых для реализации системы здоровьесбережения в школе, обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья детей в УВП показал, что необходимо:

- укрепить материально-техническую базу образовательного учреждения (приобретение ТСО, оборудования для спортзала, создание комнаты релаксации для оздоровления детей и учителей);
- расширить научно-методическое обеспечение (дидактический материал; программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья);

- провести плановое обучение педагогического коллектива и родителей в вопросах здоровья.

Рациональная организация учебного процесса – это создание условий для работы школьников без чрезмерного напряжения и утомления, с высокой работоспособностью, обеспечивающих высокое качество обучения.

В рамках этого блока проведён мониторинг по следующим показателям:

1. Общая школьная учебная и внеучебная нагрузка

Проведён мониторинг расписания учебных занятий и анализ общей учебной нагрузки и продолжительности приготовления домашнего задания по классам.

Расписание занятий в образовательном учреждении - это один из важнейших видов планирования учебно-воспитательной работы и основной организационный документ, определяющий работу коллектива учителей и учащихся, администрации и учреждения в целом. Качество расписания в значительной степени определяет качество учебного процесса.

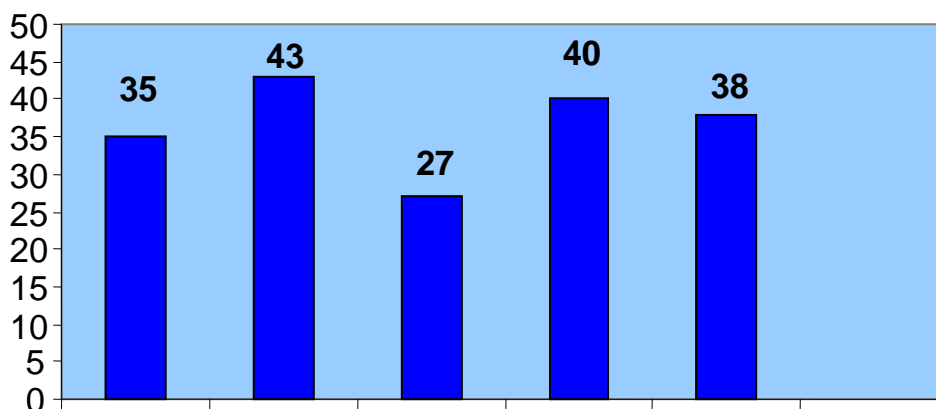
Расписание уроков преследует, прежде всего, цель оптимизации условий обучения учащихся и создания комфортных условий для ученика и учителя и составляется только исходя из требований организации здоровьесберегающего нормального режима работы школы согласно требованиям СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

При составлении расписания учтены следующие требования:

- исключена максимальная нагрузка в первый и последний учебные дни;
- наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходится на среду или вторник и четверг;
- в течение учебного дня чередуются уроки “трудные” и “облегченные”;
- основные предметы для младших школьников проводятся на 2–3-х уроках, а для среднего и старшего возраста – на 2–4-х уроках;

- занятия второй половины дня проводятся не ранее чем через 45 минут после окончания последнего урока первой половины дня.

Мониторинг расписания 5 класса



Анализ общей учебной нагрузки и продолжительности приготовления домашнего задания учеников 5 класса.

Общая характеристика учебной недельной нагрузки.

Среднее количество уроков – 28 часов, что соответствует максимально допустимой недельной учебной нагрузке при 5-дневной учебной неделе. Среднее время приготовления уроков 2,44 часа, что не нарушает нормы продолжительности домашних заданий возраста 11-12 лет (до 2,5 ч.). Можно заметить, что большую часть времени приготовления домашнего задания занимают предметы: литература, английский язык, история, природоведение.

При рассмотрении индивидуальных показателей, выяснено, что 2 ученика выполняют домашнее задание в течение 3-х часов, что превышает нормы продолжительности выполнения домашнего задания. Это ученики, обучающиеся на «отлично». Минимальный показатель (2 часа) недостаточно соответствует норме данного возраста. Что в какой-то степени сказывается на успеваемости учащихся.

Средний суммарный показатель недельной учебной нагрузки на класс составляет 48 часов.

Средняя недельная нагрузка учащихся, час	Кол-во учащихся	% учащихся
Ниже нормы	-	-
Соответствует норме	3	60
Выше нормы	2	40
В том числе превышает норму не более чем на 0,5 часа	-	-
От 0,5 до 1 часа	2	40
От 1 до 1,5 часа	-	-
От 1,5 часа до 2 часов	-	-

Составлен график учебной нагрузки.

2. Анализ общего режима дня и внеучебных занятий

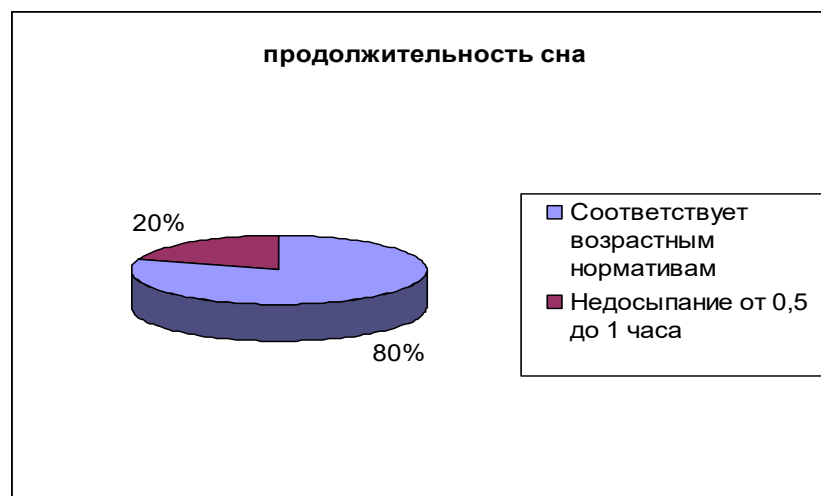
позволил понять, рационально ли организован режим, оставляет ли учебная нагрузка время на дополнительные занятия, занятия по интересам, время на отдых, полноценный сон.

Анализ режима дня учащихся 5 класса

Средние данные за неделю, час		Кол-во учащихся	% учащихся
Продолжительность сна	Соответствует возрастным нормативам	4	80
	Недосыпание от 0,5 до 1 часа	1	20
	Недосыпание более 1 часа	-	-
	Недосыпание более 2 часов	-	-
Продолжительность прогулки на свежем	Соответствует возрастным	2	40

воздухе	нормативам		
	Меньше нормы на 1 час	2	40
	Меньше нормы на 2 часа	-	-
	Вообще не гуляет	1	20
Просмотр телепередач	1 час	1	20
	2 часа	3	60
	3 и более часов	1	20
Работа за компьютером	1 час	4	80
	2 часа	1	20
	3 и более часов	-	-

Организация свободного времени в течение учебной недели выше, чем в выходные дни.



Получив данные по организации учебной нагрузки и режима дня даны следующие советы и рекомендации:

1. Помочь в организации выполнения домашнего задания, особенно по предметам, занимающим большее время в подготовке домашнего задания: литература, английский язык, история, природоведение.

2. Помочь в организации домашнего задания отличникам класса, так как их время для домашнего задания превышает норму, соответствующую возрасту, из-за страха не оправдать надежды учителей и родителей.
3. Проконтролировать режим учеников, у которых наблюдается недосыпание.
4. Обратить внимание на обязательность прогулок на свежем воздухе и их продолжительность.
5. Проконтролировать просмотр телепередач и время работы за компьютером.

С коллегами необходимо обсудить следующие вопросы:

- Трудности во время адаптации при переходе из начального звена в среднее.
- Возрастные особенности пятиклассников.
- Дозирование и время приготовления домашнего задания.
- Необходимость проведения консультаций учителями-предметниками для успешного выполнения домашнего задания.

3. Анализ функционального напряжения

Благодаря заполненным родителями анкетам проведён анализ, который позволил по поведенческим реакциям понять, насколько сложен для организма весь комплекс учебных нагрузок.

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА

_____ класса

(заполняется родителями)

Инструкция: дайте оценку учащемуся по 4-х бальной шкале: 0 – признак отсутствует;

1 – проявляется редко; 2 – проявляется периодически; 3 – проявляется постоянно.

1. Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова и т. д.)	
2. Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.	
3. После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужден, раздражителен, агрессивен.	
4. Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.	
5. К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.	
6. Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится», зовет родителей. Энурез.	

7. Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемое подергивание век, различных групп мышц, заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца и др.)	
8. В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники)	
9. Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным оценкам, постоянно их обсуждает, жалуется на несправедливое отношение учителя.	
10. Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий. Долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит очень много времени. Не помнит, что задали на дом. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль.	

Оценка функционального состояния учащихся по классам

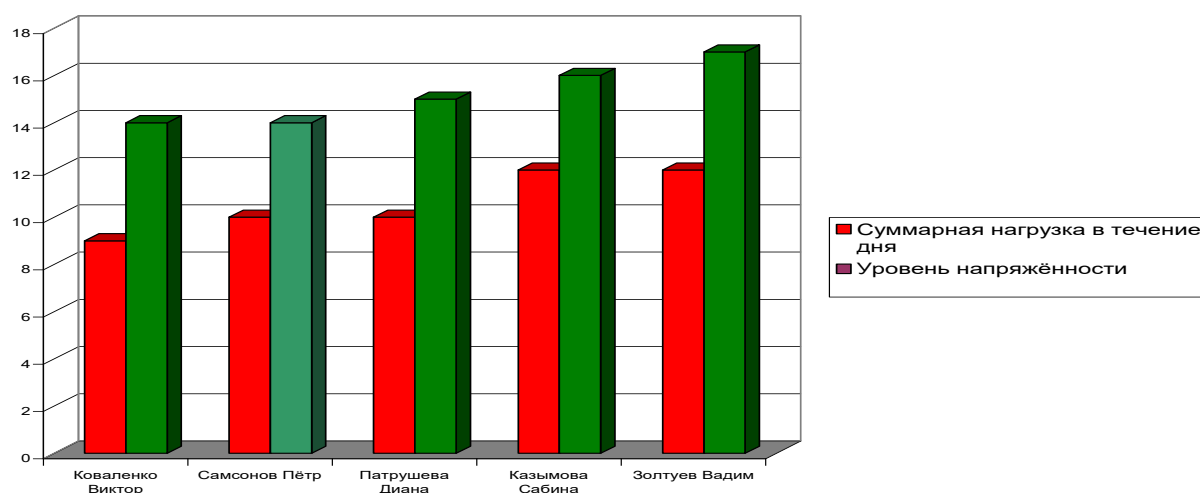
Ф.И. ученика	Суммарный балл	Степень функционального напряжения
Стерхова Полина	13	Состояние ребёнка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, напряжение отсутствует.
Стерхова Татьяна	13	
Ананин Матвей	14	
Огарков Александр	15	У ребёнка наблюдается умеренное напряжение организма. Следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают у ребёнка.
Климова Анастасия	17	

Дети со значительным функциональным и эмоциональным напряжением, ухудшением психологического состояния (суммарный балл больше 20) в классе отсутствуют. Не требуется консультация психолога и врачей-специалистов.

Сравнительный анализ уровня напряжённости у детей с разным объёмом учебных и внеучебных нагрузок

Ф.И.	Суммарная нагрузка в течение дня	Уровень напряжённости	Степень функционального напряжения
Коваленко Виктор	9	14	Состояние ребёнка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, напряжение отсутствует.
Самсонов Пётр	10	14	
Патрушева Диана	10	15	У ребёнка наблюдается умеренное напряжение организма. Следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают у ребёнка.
Казымова Сабина	12	16	
Золтуев Вадим	12	17	

Объём учебных нагрузок влияет на уровень напряжённости ребёнка: чем больше нагрузка, тем уровень напряжения выше.



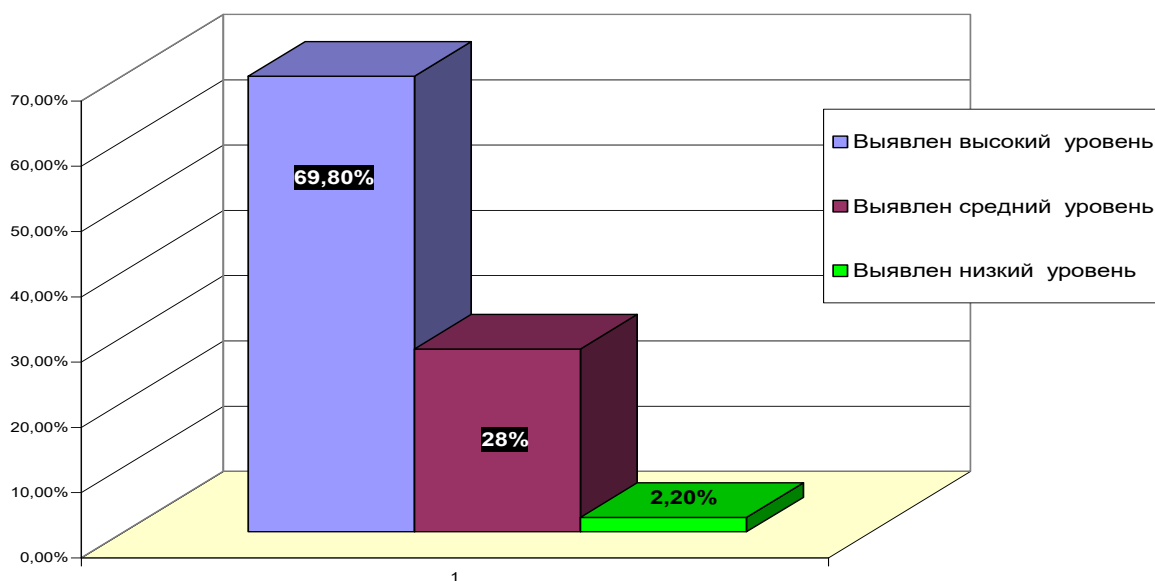
КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПОВЕДЕНИЕМ РЕБЕНКА В ШКОЛЕ

(заполняется учителем)

Критерии оценки: 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены, отмечаются изредка; 2 – умеренно выражены, проявляются периодически; 3 – ярко выражены, проявляются постоянно.

Поведение учащихся	Список класса																												
1. Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает.																													
2. Быстро нарастает утомление, становится вялым, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя.																													
3. На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем.																													
4. На контрольных работах чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях.																													
5. В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, быстро забывает ее, требует более детального объяснения.																													

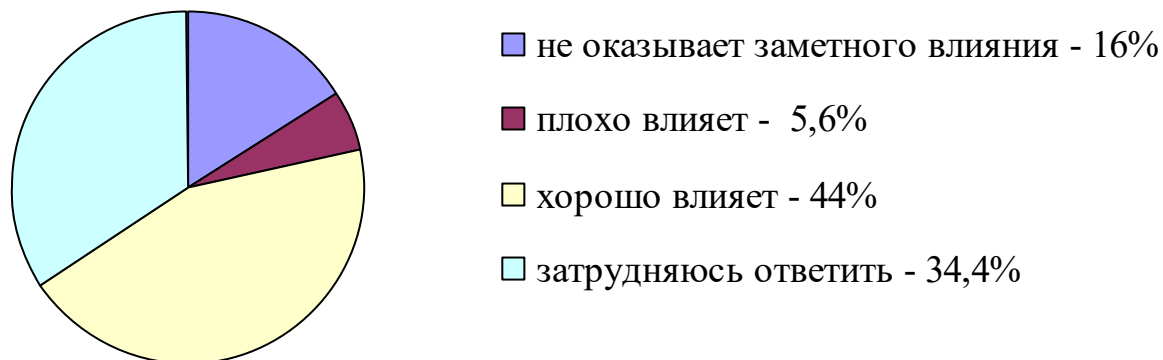
***Показатель заинтересованности родителей учащихся
вопросами укрепления здоровья в школе***



4. Анализ субъективной оценки настроения и работоспособности дал возможность оценить выраженность и степень утомления, адекватность учебных нагрузок.

Проведён анализ уровня школьной мотивации, тревожности и текущей заболеваемости (среднее число пропусков по болезни)

Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?



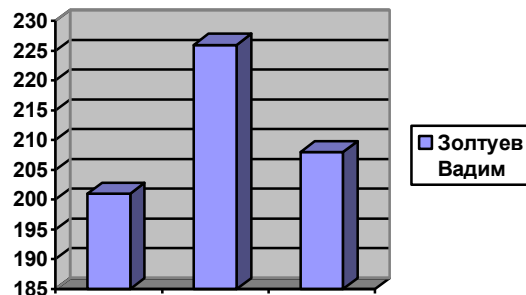
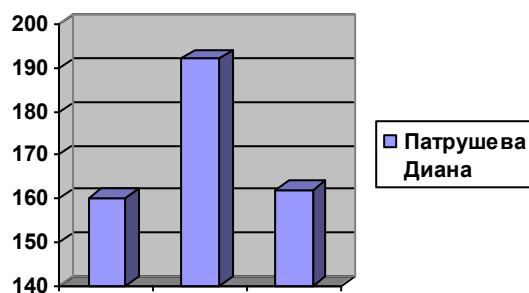
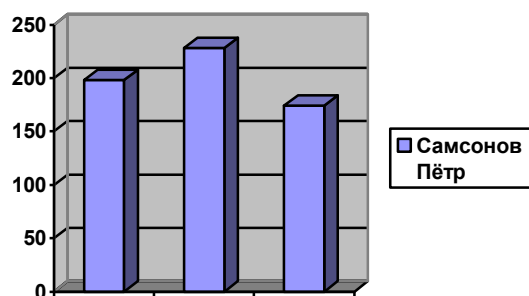
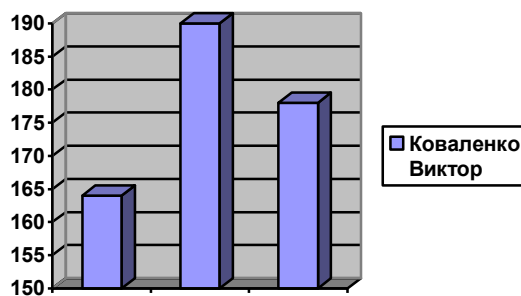
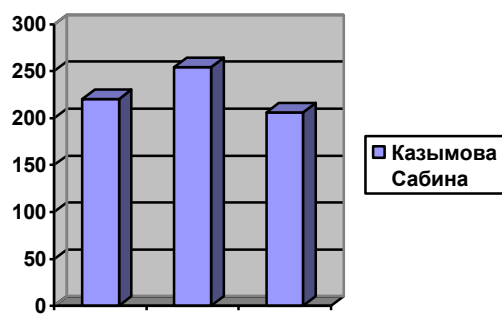
Для определения степени напряжения и утомления организма школьников использовалась методика «Корректирующая проба»

Цель: оценка работоспособности учащихся 5 класса

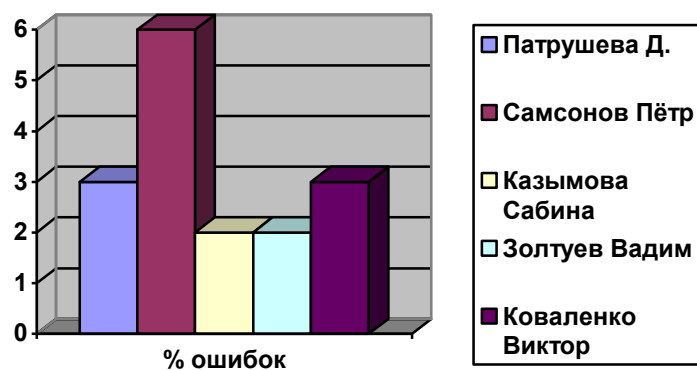
Ф.И.	Объём работы (кол-во просмотренных знаков)				Качество работы (кол-во ошибок)			
	1 минута	2 минута	3 минута	всего	1 минута	2 минута	3 минута	% ошибок
Патрушева Диана	160	192	162	514	7	0	7	3
Самсонов Пётр	198	228	174	600	14	8	13	6
Казымова Сабина	220	254	206	680	3	8	0	2
Золтуев Вадим	201	226	208	635	0	3	8	2
Коваленко Виктор	164	190	178	532	6	4	8	3

Ф.И.	Объём работы (кол-во просмотренных знаков)				Качество работы (кол-во ошибок)			
	1 минута	2 минута	3 минута	всего	1 минута	2 минута	3 минута	% ошибок
Патрушева Диана	160	192	162	514	7	0	7	3
Самсонов Пётр	198	228	174	600	14	8	13	6
Казымова Сабина	220	254	206	680	3	8	0	2
Золтуев Вадим	201	226	208	635	0	3	8	2
Коваленко Виктор	164	190	178	532	6	4	8	3

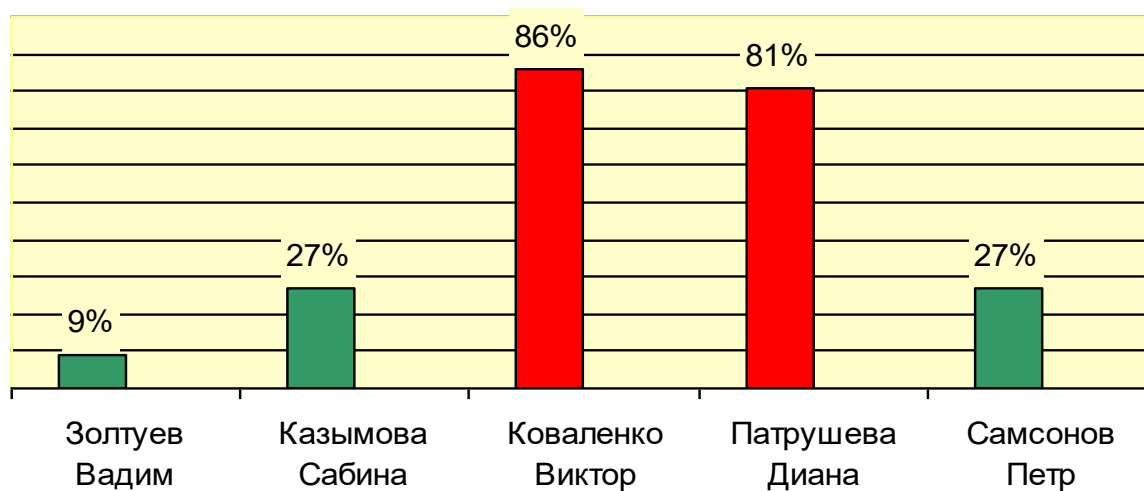
Средний объём работы учащихся – 592 символа, с 96,8 % качеством (средний процент ошибок – 3,2%)



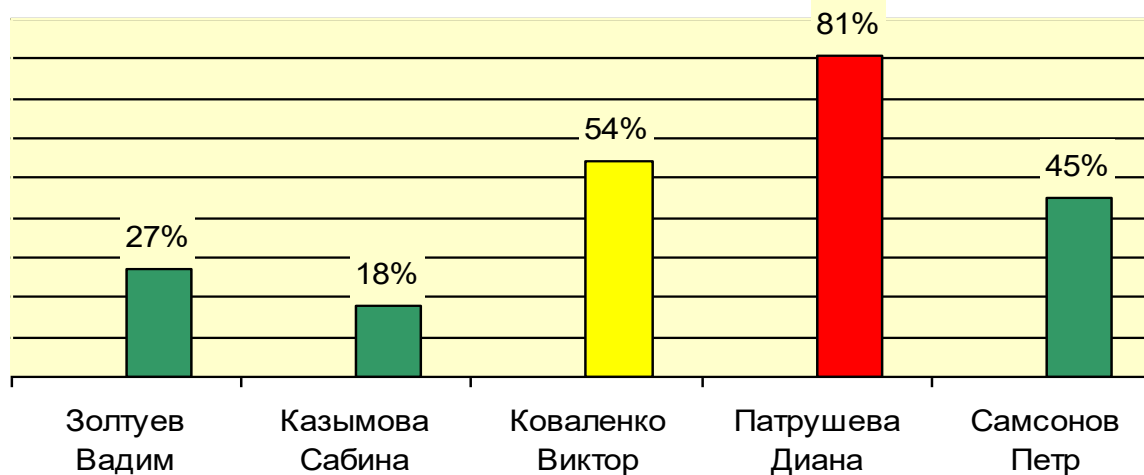
Динамика работоспособности школьников во время 1,2,3 минуты. 1-ая минута – вработывание, 2-ая минута – оптимум, 3-ья минута – неустойчивая работоспособность и утомление.

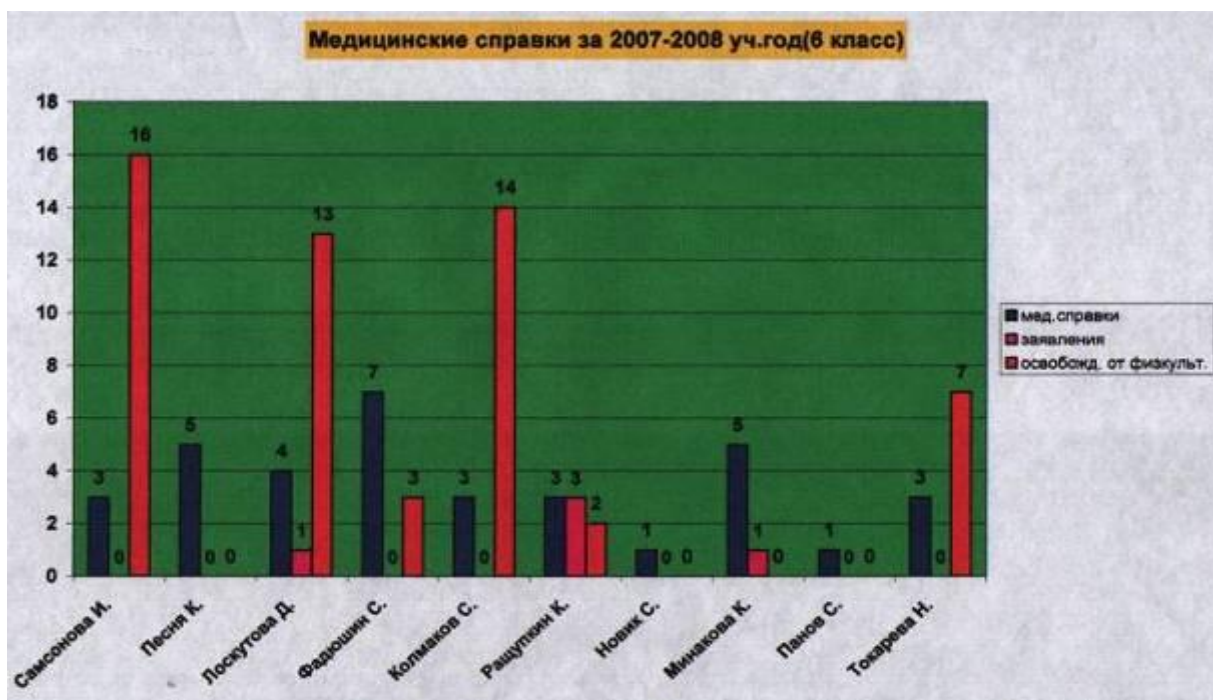


Общая тревожность в школе



Переживание социального стресса.





Здоровье и отношение к здоровью педагогов, обучающихся, воспитанников имеют большое значение в связи с тем, что образовательные учреждения (как общие, так и специальные) являются важнейшим звеном социализации детей, где среди прочих ценностей усваивается ценность здоровья, формируется мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих.

В период обучения в школе организм ребенка способен чутко реагировать как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на благоприятные, оздоравливающие. И это время нельзя упустить, поскольку уровень здоровья формируется именно в школьные годы.

В результате проведения мониторинга выявлены **школьные факторы риска** (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей:

- Стрессовая педагогическая тактика.

- Интенсификация учебного процесса.
- Недостаточная грамотность педагога в вопросах охраны и сохранения здоровья детей.
- Безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Частичное разрушение служб школьного врачебного контроля.
- Провалы в существующей системе физического воспитания.

ТЕСТ –АНКЕТА ДЛЯ САМООЦЕНКИ ШКОЛЬНИКАМИ ФАКТОРОВ РИСКА УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Инструкция: на вопросы № 1-10 варианты ответа «да» или «нет».

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных соревнованиях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, «кое – как».
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
10. Бывает, я курю.

Инструкция: на остальные вопросы надо выбрать один из вариантов ответов.

11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость, утомление;
г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье;
е) им безразлично мое здоровье.
15. Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?
а) не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет; в) хорошо влияет;
г) затрудняюсь ответить.

Одной из основных задач современной школы является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, воспитание его нравственно и физически здоровым. Кроме того, не менее важно научить его быть здоровым. Ученик проводит в школе значительную часть своей жизни, поэтому школа оказывает формирующее влияние на развитие многих сторон его личности.

Система социально-психологических и педагогических условий конкретной школы может как способствовать, так и препятствовать развитию здоровой личности.

Выделены как внешние, так и внутренние условия по отношению к развивающейся личности ребенка.

Внешние	Внутренние
<p>формы обучения и внеклассной работы, специфика стиля педагогического общения, общий психологический климат класса и школы</p>	<p>готовность и способность самого ребенка соответствовать требованиям здоровой школьной среды, т. к. вряд ли возможно “оздоровить” кого-то без его собственной активности</p>

Соответственно, усилия педагогов должны быть совместными и направлены на оба типа условий. Внедрение в практику образования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий предполагает обеспечение соответствия содержания воспитательно-образовательного процесса адаптационным возможностям учащихся.

Дан анализ внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс:

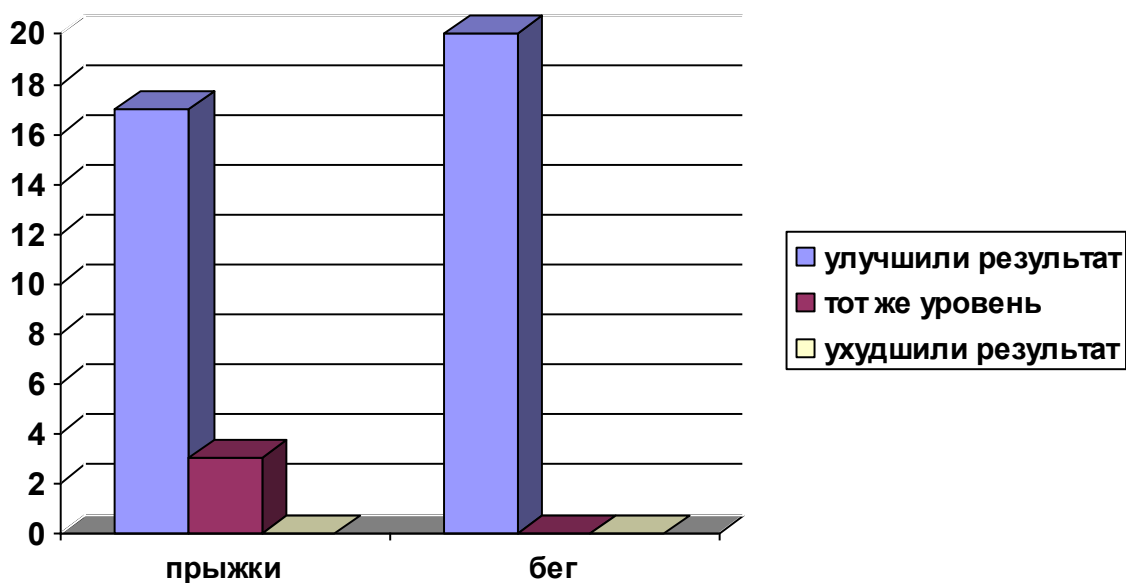
- создана система предпосылок для формирования здорового образа жизни;
- осуществляется мониторинг показателей индивидуального развития;
- проводятся соответствующие коррекционные и реабилитационные мероприятия с целью обеспечения успешности учебной и внеклассной школьной деятельности.

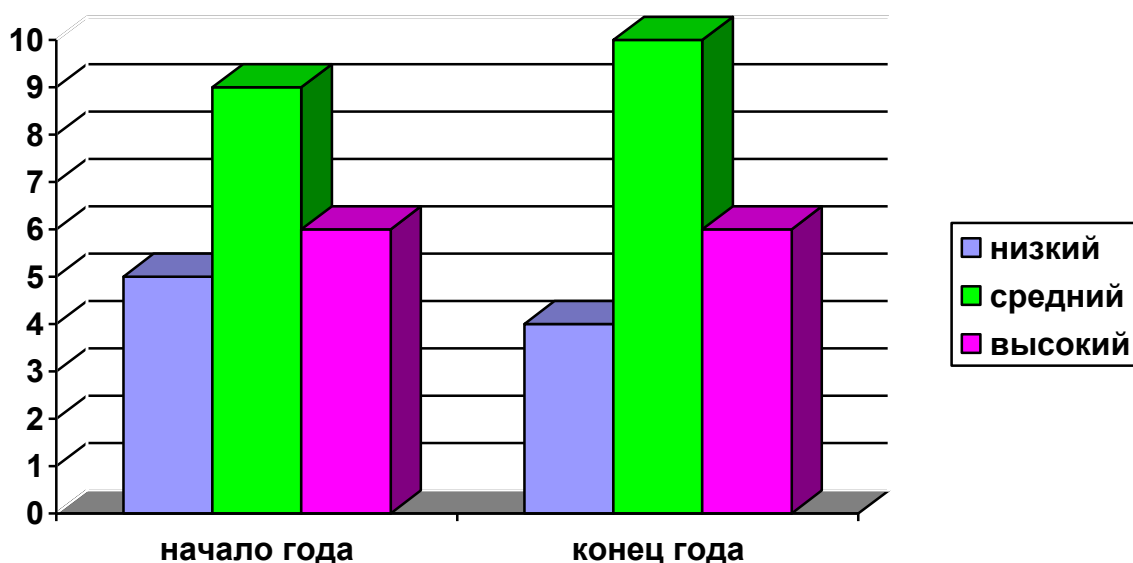
Строго соблюдаются все требования к использованию технических средств в обучении. Индивидуализация обучения, работа по индивидуальным программам в старших классах снимает лишнюю учебную нагрузку, которая ведет к нарушению режима труда и отдыха и может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья учащихся.

Сегодня нам нужна школа, которая будет обучать здоровью, вырабатывать единый подход к решению вопросов сохранения здоровья, основанный на научном обосновании оздоровительного воспитательно-образовательного процесса с учетом личностных, психофизиологических, конституциональных, половых и возрастных особенностей учащихся, экологической обстановки, в которой находится школа.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Мониторинг физической подготовленности учащихся 3 класса





В школе работают секции: «Баскетбол», «Волейбол». В программу занятий этих секций включено обучение технике спортивных игр. Ребята, занимающиеся в этих секциях активно и успешно участвуют в сельских и районных спортивных соревнованиях.

Традиционно 2 раза в год осенью и зимой проходят общешкольные спартакиады, «Дни здоровья». В рамках этих дней учителя проводят спортивные праздники для разных возрастных групп: «Вперед, мальчишки», «Веселые старты», «А, ну-ка, парни», «Быстрее, выше, сильнее!».

Анализ охвата учащихся физкультурой и спортом показал, что идет снижение количества учащихся, посещающих школьные спортивные секции по причине увеличения внеучебных нагрузок по некоторым дисциплинам. Изучение запросов учащихся на дополнительные образовательные услуги дает основание утверждать, что школьники нуждаются в спортивных секциях: теннис, баскетбол, волейбол, футбол. Но у нас в школе работают только секции «баскетбол» и «волейбол».

На уроках физической культуры выполняются комплексы общеукрепляющих упражнений, уделив особое внимание:

- снятию тонического напряжению мышц туловища, возникающему вследствие продолжительного пребывания учащихся в положении сидя;

- восстановлению суставной подвижности, в особенности подвижности шейного и грудного отделов позвоночника;
- наращиванию функционального резерва кардиореспираторной системы;
- развитию и укреплению мелкой моторики кисти у первоклассников;
- применению упражнений по повышению устойчивости организма к гипоксии.

Обеспечен доступ в спортзал и на спортивные площадки школы в вечерние часы, организовываются дискотеки для старшеклассников. Спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся регулярно.

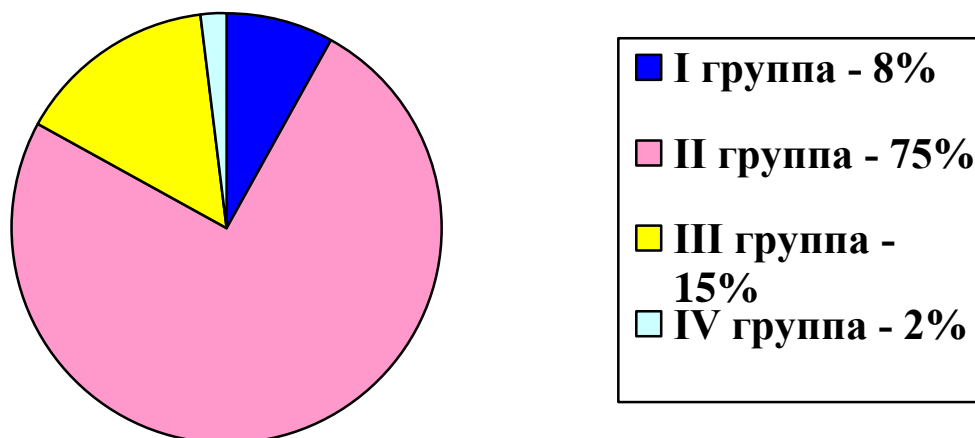
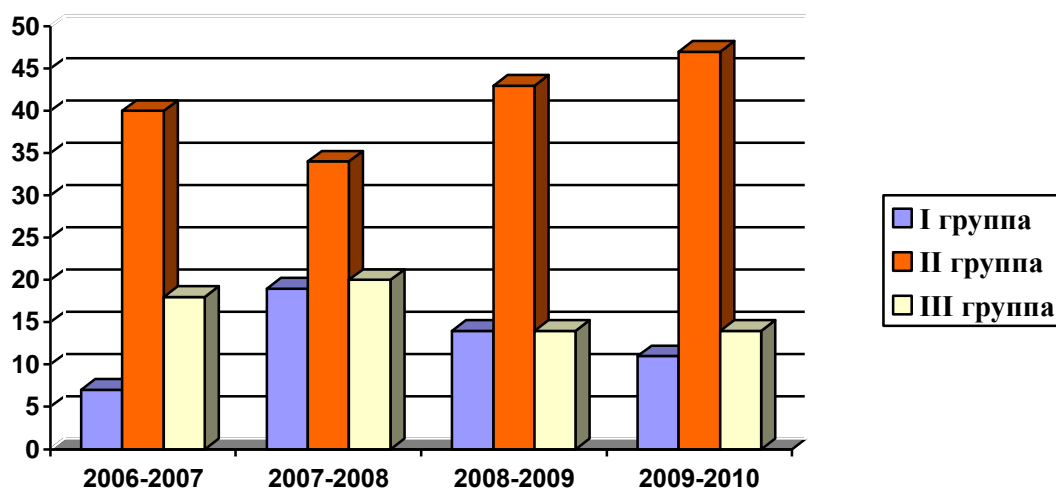
Но стоит сделать вывод, что резерв физкультурно-оздоровительной работы используется недостаточно.

Профилактика и наблюдение за состоянием здоровья

Мониторинг здоровья происходит в несколько этапов:

- 1) тестирование - проводится медицинской сестрой совместно с педагогом физического воспитания в соответствии с приказом Минобразования России №857 от 15. 03. 2002 “Об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи”. На этом этапе в проведении мониторинга помогают классные руководители.
- 2) общий медицинский осмотр.
- 3) направление детей с выявленными отклонениями на дополнительное обследование к врачам - узким специалистам.
- 4) обобщение данных.
- 5) составление индивидуальной программы сохранения, укрепления и развития здоровья.

По результатам анализа состояния здоровья учащихся школы произошло распределение учащихся по группам.

Распределение учащихся на группы здоровья*Динамика изменения групп здоровья за период обучения в начальной школе*

Ежегодно в школе проходит медосмотр узкими специалистами всех учащихся. По результатам медосмотров медсестра информирует классных руководителей, а они – родителей о рекомендациях специалистов.

Увеличивается число учащихся, освобожденных от уроков физкультуры.

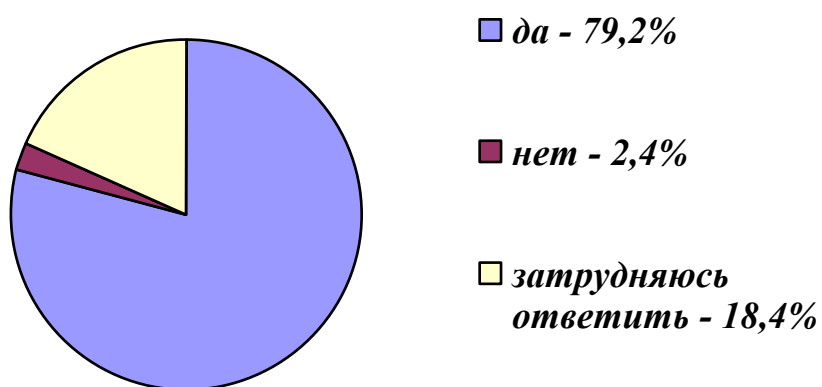
Отмечается динамика роста по отдельным видам заболеваний:

- болезни эндокринной системы на 5%,
- психические расстройства на 1%,
- нарушения зрения на 4,5%,
- органов пищеварения на 12%,
- болезни кожи на 0,5%.

Следует отметить положительную тенденцию по следующим видам заболеваний: болезни костно-мышечной системы на 7,2%, искривление позвоночника на 8,2%, травмы на 3%. Возможными причинами роста по отдельным видам заболеваний (на уровне школы) являются следующие:

1. недостаточное внимание учителей к вопросу сохранения здоровья учащихся во время учебного процесса (физкультминутки, дозировка домашнего задания, проветривание классных комнат, освещенность);
2. низкая занятость учащихся в школьных спортивных секциях;
3. несоблюдение режима дня, учебных и внеучебных занятий.

Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?



В школе ведется учет учащихся, имеющих вредные привычки. Анализ показывает рост употребления алкоголя на 2,6%, а число курильщиков снизилось на 75%.

По результатам проведения мониторинга по данному блоку, можно сделать вывод, что необходимо уделить большее внимание:

- использованию методов профилактики заболеваний (витаминизация, профилактика нарушений осанки, зрения и т.п.) с анализом и обсуждением данных о состоянии здоровья детей;
- привлечению медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

В школе работает программа здоровья «В здоровом теле здоровый дух», реализуя цели:

- воспитание и пропаганда здорового образа жизни, высокого уровня физической и трудовой культуры;
- повышение уровня физического развития школьников с применением здоровьесберегающих технологий.

Проходят лекции, беседы, акции, презентации, дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек.

В школе элементы уроков здоровья включены в содержание следующих учебных дисциплин:

- Основы безопасности жизнедеятельности
- Физическая культура
- Окружающий мир
- Природоведение
- Биология

Для формирования знаний по ЗОЖ необходимы системность, непрерывность и преемственность.

Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями

Реализация программы включает обучение педагогического коллектива через педагогические часы и семинары, методические объединения, стендовую информацию, групповые и индивидуальные консультации; родителей учащихся - через стендовую информацию, родительские собрания, индивидуальные консультации.

Методическая работа

с педагогическим и родительским коллективами

1. Мониторинг опыта работы педагогов с детьми, имеющими особенности развития.
2. Приобретение научно-методической литературы.
3. Наличие творческой группы педагогов, работающих с особенными детьми (одаренными, с ослабленным здоровьем) для отбора здоровьесберегающих методик.
4. Конференция «Здоровьесберегающие технологии обучения».
5. Диагностика функционального развития детей по программе «Дошколёнок» перед обучением в школе.
6. Подготовка и проведение педагогических советов «ЗОЖ», «Школьные факторы риска», «Какое трудное домашнее задание» и др.
7. Создание системы оздоровления детей в условиях дифференцированного обучения. Отбор методик игровой технологии.
8. Вовлечение родителей в работу школы по сохранению и укреплению здоровья детей.

9. Система обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.
10. Обеспечение преемственности дошкольного и школьного обучения с учетом здоровья детей.

3. Практический этап

Механизм реализации системы здоровьесбережения в школе и обеспечения условий для сохранения и укрепления здоровья детей

Содержание	Форма	Целевые индикаторы
<p align="center"><u>Блок I. Лечебно-профилактический.</u></p> <p><i>Основная цель:</i> Создание условий для поддержания и улучшения здоровья ученика и учителя в режиме школьного дня. Осуществление контроля за выполнением единых требований к организации учебно-воспитательного процесса.</p>		
1. Прохождение ежегодного осмотра узкими специалистами всеми работниками школы	Медосмотр	Ежегодная диспансеризация, мониторинг состояния здоровья
2. Организация проведения медосмотра всех учащихся врачами-специалистами	Медосмотр	
3. Организация питания для всех учащихся и работников школы		Создание условий для поддержания и улучшения здоровья ученика и учителя в режиме школьного дня
4. Витаминизация, профилактика недостатка йода в организме		Профилактические мероприятия
5. Организация диетического		

питания		
6. Проведение инструктажа по предупреждению травматизма и соблюдению правил ТБ в школе	Беседа	Безопасность жизнедеятельности
7. Осуществление санитарного режима в школе: регулярное проветривание помещений, проведение влажных уборок		Создание условий для поддержания и улучшения здоровья ученика и учителя в режиме школьного дня
8. Организация санитарно-просветительской работы по профилактике заболеваний, наркомании, токсикомании, антиалкогольная и антитабачная пропаганда	Лекции, беседы, диспуты, презентации	Пропаганда ЗОЖ
9. Проведение мероприятий по профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ, оздоровлению детей с хронической патологией	Лекции, беседы	Профилактические мероприятия
10. Проведение работы по профилактике травматизма и ДТП	Лекции, беседы, классные часы	
11. Проведение и анализ диагностики по определению уровня здоровья и ЗОЖ	Анкетирование	Мониторинг состояния здоровья и отношения к ЗОЖ
12. Работа с учащимися спецгрупп по физическому воспитанию	Беседы, инд. задания	Создание условий для поддержания и улучшения здоровья ученика
13. Выполнение санитарно-гигиенических требований к составлению расписания уроков	Мониторинг и коррекция	Эффективная организация учебно-воспитательного процесса

Блок II. Физкультурно-оздоровительный

Основная цель: Осуществление комплекса физкультурных и спортивных мероприятий по гармоническому и физическому развитию участников образовательного процесса.

1. Организация уроков физической культуры с учетом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся		Физическое развитие
2. Проведение минут релаксации на уроках	Зарядка, массаж	Снятие статического и умственного напряжения
3. Организация работы школьных спортивных секций (баскетбол, волейбол)	Занятие	Рост физического развития, самореализация учащихся, пропаганда ЗОЖ
4. Дни здоровья, акции, спартакиады, спортивные соревнования, праздники		Сохранение и укрепление здоровья ребенка через здоровый образ жизни

Блок III. Предметно-образовательный.

Основная цель: Внедрение образовательных программ по формированию у школьников навыков здорового образа жизни.

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий	Семинары, уроки, ЭК	Обучение без перегрузок
2. Составление образовательных программ обучения	Создание документа	
3. Экспертиза качества проводимых уроков	Наблюдение	Мониторинг здоровьесбережения
4. Реализация инновационных программ валеологической направленности		Обеспечение качества образования

5. Открытые уроки по инновационным программам для учителей школы (района)	Методдень, семинар	Распространение педагогического опыта, аттестация
6. Реализация программы оздоровления учителей	Шейпинг, секции	Пропаганда ЗОЖ, укрепление здоровья
7. Разработка и реализация авторских программ	Создание документа, занятие, урок	Повышение профессиональной компетенции педагогов

Как учитель-предметник большое внимание уделяю вопросам здоровья в преподавании математики.

**Организация учебного процесса, направленная на сбережение
физического, физиологического и психо-эмоционального здоровья
школьников на уроках математики.**

Основным фактором, вызывающим утомление, является напряженность деятельности (нагрузка). Помимо абсолютной величины нагрузки, на развитии утомления сказывается еще ряд факторов, среди которых необходимо выделить следующие:

- статический или динамический характер нагрузки;
- интенсивность нагрузки, т.е. ее распределение во времени;
- постоянный и ритмический характер нагрузки.

Статическая физическая нагрузка при прочих равных условиях ведет к большему развитию утомления, чем динамическая, причем субъективное ощущение усталости в этом случае выражено особенно отчетливо.

Для устранения факторов статической физической нагрузки в процессе урока мною применяются различные формы активизации деятельности учащихся:

- устная работа, сопровождаемая поднятием рук учениками, желающими ответить на поставленный вопрос;

- ответ с места (с непременным вставанием ученика);
- выход одного или нескольких учеников к доске при решении математических задач или доказывании теорем;
- работа в парах (при этом дети поворачиваются друг к другу).

Кроме того, сам урок конструирую таким образом, что объяснение новой темы, предполагающее большую статическую нагрузку учащихся, учитывает этот фактор и легко обходит его. Например, располагаю плакаты и учебные материалы не только на фронтальной стене (на классной доске и вокруг неё), но и на боковой, тем самым опосредованно заставляя учащихся поворачивать голову, двигаться.

Смена видов учебных пособий и способов представления информации позволяет уменьшить зрительное и психо-эмоциональное напряжение учеников. Даже раздача учебных дидактических материалов или листочков для выполнения самостоятельной (проверочной) работы даёт минутный перерыв и эмоциональную разрядку детям. По окончании самостоятельной работы прошу детей передать листочки с задней парты вперёд (опять полуминутный отдых, двигательная активность).

Для устранения фактора насыщенности применяю комментирование решения задачи или примера с места, причём фронтальное, то есть в такой работе участвуют все ученики без исключения по очереди. При этом повторяются правила решения задания по данной теме, проговаривается ход решения по принципу «что пишу, то и говорю». Кроме устранения фактора насыщенности этот приём позволяет обеспечить возможность «хорошего выбора» и создать ситуацию успеха. Ученик знает, что он обязательно будет вслух комментировать решение примера, даже «слабый» учащийся старается понять и выполнить задание без ошибок, он слушает своих товарищей, на слух записывает предыдущие и следующие примеры, то есть полностью включён в работу. Детям нравится такая работа, они активизируются и затем с удовольствием идут к доске выполнять новые посильные им задания.

Возможности учителя расширяются благодаря использованию компьютера. Современное оборудование позволяет очень быстро менять задания, переключать внимание учеников.

Тематические наглядные учебные пособия в кабинете позволяют задействовать зрительный канал памяти опосредованно и непосредственно во время урока при объяснении нового и закреплении пройденного материала.

В заключение хотелось бы остановиться на роли личности педагога в учебном процессе. В силах учителя грамотно разрядить обстановку на уроке. Заметив усталость детей, сменяю форму работы, предлагаю учащимся нестандартные занимательные задачи, да и просто вовремя пошучу, дав детям расслабиться на минутку. Суровый педагог, который всё время держит класс в напряжении тревожного ожидания, добьётся меньших результатов, чем учитель с чувством юмора и позитивным взглядом на жизнь.

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и
уровни гигиенической рациональности урока

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа

Чередование видов преподавания	
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: - учитель-ученик (комфорт-напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей); - ученик-ученик (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, активность- пассивность, заинтересованность- безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, четверостишие или музыкальная минутка.
Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности	Момент наступления утомления и снижения учебной активности
Темп окончания урока	

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить четыре основных правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий:

1. Правильная организация урока
2. Использование каналов восприятия
3. Учет зоны работоспособности учащихся
4. Распределение интенсивности умственной деятельности

Применение технологий здоровьесбережения на уроке математики

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения	Примеры применения	Полученный или прогнозируемый результат
Снятие эмоционального напряжения	Игровые технологии, игровые обучающие программы, оригинальные задания и задачи, исторические экскурсии, отступления	Обеспечение психологической разгрузки учащихся, получение сведений развивающего и воспитательного плана, практическая значимость изучаемой темы, побуждение к активизации самостоятельной познавательной деятельности
Создание благоприятного психологического климата на уроке	Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое	Предупреждение утомления учащихся, дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка, повышение работоспособности, высокий результат.

	историческое отступление	
Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни	Введение вопросов здоровья в рамки учебных предметов, соотношение изучаемого материала с повседневной жизнью	Межпредметная связь, формирование правильного отношения учеников к своему здоровью, профилактика детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.
Комплексное использование личностно-ориентированных технологий	Технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.	Атмосфера заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, самовыражение.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику,

учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

4. Мониторинг результативности проекта

В ходе реализации данного проекта достигнуты следующие результаты:

1. Проведён мониторинг психолого-физиологического состояния и здоровья обучающихся.
2. Сформирована база данных состояния здоровья, психолого-физиологических особенностей и возможностей обучающихся.
3. Достигнуты улучшения общего физического состояния учащихся, хотя сохраняется значительное количество больных детей.
4. Большая часть родителей имеет положительное эмоциональное восприятие школы.
5. В системе идёт формирование у детей системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, обучение участников воспитательно-образовательного процесса навыкам сохранения и укрепления здоровья.
6. Проводятся консультации обучающихся, родителей, педагогов по вопросам здоровьесбережения.
7. Дана оценка эффективности системы оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику нарушений здоровья, имеющейся в школе.

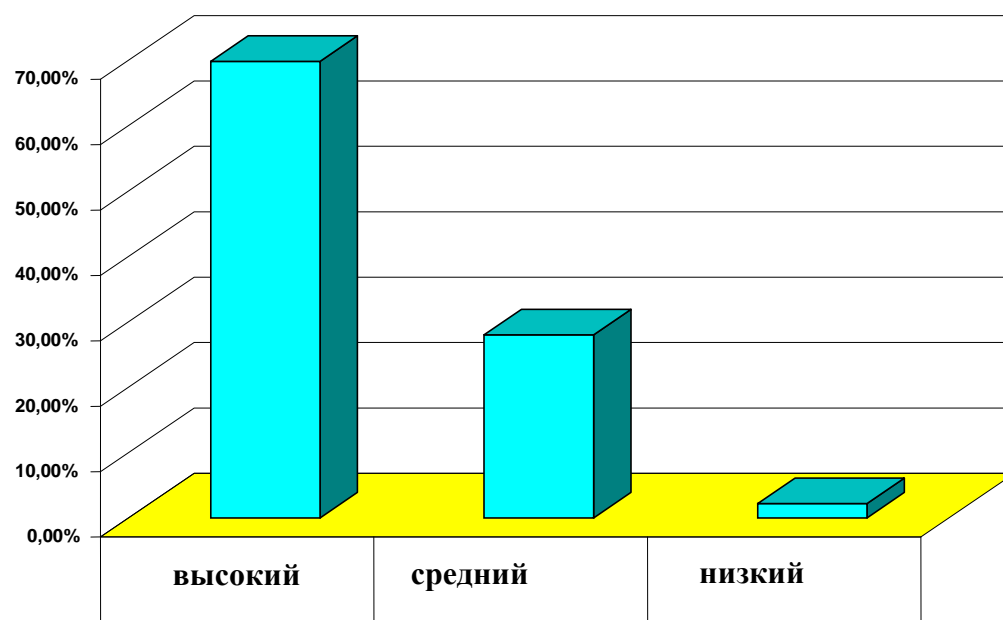
Состояние здоровья учащихся школы



Диагностика отношения детей к ЗОЖ (от общего кол-ва уч-ся)



*Показатель удовлетворенности жизнедеятельностью школы
родителями учащихся*



Предложения:

1. Выполнять санитарно-гигиенические требования каждым учителем во время учебного процесса и перемен. Применять в системе здоровьесберегающие технологии.
2. Учителям физической культуры направить внеклассную работу на выполнение запросов учащихся.
3. Классным руководителям в системе вести работу по сокращению пропусков занятий.
4. Продолжить работу по пропаганде ЗОЖ среди детей и родителей.
5. Совместно с ПК провести ряд мероприятий по профилактике заболеваний педагогических работников.
6. Администрации школы изыскать средства для полного оборудования медицинского кабинета.

