

Секция: Медицина, здоровый образ жизни

Тема: Здоровьесберегающая среда школы, как условие сохранения здоровья школьника

Автор: ученица 11 класса Максимова Елена Леонидовна

Научный руководитель :Агапитова Наталья Владимировна, учитель биологии

Место выполнения работы: МБОУ «Кяхтинская СОШ №4», город Кяхта, республика Бурятия

тема проекта, ФИО автора, класс, образовательное учреждение, ФИО и должность научного руководителя; год, место проведения регионального этапа (город, область).

## Кяхта, 2021

### Содержание:

Введение .....	2
1. Особенности здоровьесберегающей среды школы.....	4
1.1 Основа здоровьесбережения.....	4
1.2. Приёмы здоровьесбережения.....	4
1.2.1. Двигательная активность.....	4
1.2.2. Режим динамической смены поз.....	5
1.2.3. Упражнения на зрительную координацию.....	5
1.2.4. Офтальмотренажёры.....	6
1.2.5. Упражнения на мышечную-телесную координацию.....	6
1.2.6. Просветительская работа по формированию ЗОЖ.....	6
2. Мониторинг состояния здоровья школьников.....	7
2.1. Мониторинг состояния здоровья учащихся МБОУ «Кяхтинская СОШ №4».....	8
2.2. Анкетирование.....	10
Вывод .....	11
Список литературы.....	12
Приложения .....	13

## Введение

Человечество неразрывно связано с природой. Традиционное взаимодействие человека с природой выросло в глобальную экологическую проблему.

Термин "экология" (от греч. oikos - дом, жилище и logos - наука) введён в 1866 Э. Геккелем, считавшим, что предмет исследования экологии - связь живых существ со средой.

В современной науке понятие "экология" не ограничивается только биологическими рамками. Выделяют социальную, техническую, медицинскую экологию и другие, которые вместе с экологией природных систем составляют современную комплексную экологию, призванную обеспечить равновесно-динамичное состояние природы, а также оптимальное взаимодействие природы и общества при условии рационального использования природных ресурсов и регулирования природных процессов. Элементами окружающей человека среды и его жизни считаются социально-экономические, технико-технологические, природные, культурные, информационные условия. Состояние окружающей среды во многом обуславливает здоровье человека.

Проблемы социальной экологии учёные рассматривают как проблемы отношения человека к человеку, человека к самому себе, человека к природе. Решению этой проблемы благоприятствует процесс экологизации всех областей науки, производства, искусства, морали, права и образования.

Качество жизни человека - это совокупность социально-экологических условий, которые обеспечивают (или нет) комплекс здоровья человека, что означает соответствие окружающей среды человека, его потребностям.

Составляющими экологической культуры личности, являются следующие компоненты:

- интерес к природе;
- знания о природе, взаимосвязях в природе, воздействии человека на природу;
- чувства эстетические и нравственные;
- позитивная деятельность и поведение в природе;
- мотивы деятельности в природе: гуманистические, познавательные, эстетические, санитарно-гигиенические, здоровьесберегающие.

Долгое время здоровьесберегающее направление в отечественном образовании было представлено мало связанными между собой тремя направлениями: медицинским, санитарно-гигиеническим и психолого-педагогическим. Последнее включает психологическое сопровождение учебного процесса, физическую культуру и обучение здоровому образу жизни.

15 лет назад были начаты комплексные исследования здоровьесберегающей проблемы, при этом экологическая методология была использована как ведущая.<sup>1</sup>

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает.

---

<sup>1</sup> Галеева А.М. Педагогические основы системы социально-экологического образования и воспитания // Проблемы социальной экологии. М., 1991.

Современность – время реформирования образования, школы, личности педагога и ребенка, отношения к жизни и деятельности, друг к другу, к своему здоровью, формирования новых педагогических идей, нового типа мышления, нового взгляда на самого себя.

Современная школа должна помочь ребенку реализовать образовательные запросы, свое человеческое начало, выработать положительную систему мировоззрения сохраняя и укрепляя здоровье учащихся. Все чаще встречается тот факт, что современная школа снижает уровень здоровья учащихся. Влияние школы на формирование здоровья учащихся длительное и непрерывное, так как в образовательном учреждении дети и подростки проводят не менее 1/3 суток, выполняя интенсивную умственную работу в определенных эколого-гигиенических условиях. Одним из наиболее управляемых факторов формирования здоровья школьников является санитарно – гигиеническое благополучие внутришкольной среды.

Целью образовательного процесса является не только новое качество обучения, но и сохранение здоровья учащихся, обеспечение психологического комфорта для всех участников образовательного процесса. Отмечено, что к концу учебного года уровень напряженности возрастает во всех параллелях. Это часто приводит учащихся к ощущению дискомфорта, невроза и возникновению психосоматических заболеваний. Поэтому весьма актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях современной школы. Существует два пути сохранения здоровья детей:

1. построение обоснованного учебно-воспитательного процесса;
2. обучение детей укреплению собственного здоровья (формирование культуры здоровья).

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное существование. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В работе мы рассмотрим возможность в организации пространства в школе.

### **Актуальность:**

Рассматривая здоровье подростка как **составляющее экологической культуры**, мы говорим, прежде всего, о создании комфортной среды для ученика, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьесберегающей деятельностью.

Правильная организация среды по сбережению здоровья подростка может дать эффективные результаты, только при условии активного взаимодействия всех компонентов среды, так как ребенок является не только объектом, на которого влияют, но и субъектом, со своим

интересом, мнением, мотивом, поднимаясь на качественно новый уровень сознания - формированию культуры здоровья.

**Цель:** Изучение влияния условий здоровьесберегающей среды школы на здоровье учащихся.

**Задачи:**

- Изучение условий для формирования **экологической культуры**
- Формирование новых ценностных установок на здоровый образ жизни
- Привлечение родителей к здоровьесберегающей работе в школе;
- согласованные действия педагогического коллектива, медицинского персонала, психологической службы, детских спортивных организаций

**Объект:** здоровьесберегающая среда школы.

**Предмет:** Показатели здоровья учащихся Кяхтинской СОШ № 4.

**Гипотеза:** Формирование **экологической культуры** и **создание** здоровьесберегающей среды в школе становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

**Методы исследования:**

- теоретические (изучение и анализ литературы по проблеме);
- эмпирические (наблюдение, анкетирование, эксперимент);
- аналитические.

## **1. Особенности формирования экологической культуры как фактора здоровьесбережения.**

### **1.1. Основа здоровьесбережения.**

Позитивная основа ЗСШ<sup>2</sup>, направлена на процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья учащихся. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивными переориентациями, благодаря этому, направленность внешних воздействий системы образования, в отношении здоровья учащихся, с негативного на позитивный, и составляет важную отличительную особенность ЗСШ.

Инновационная основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому учащемуся. Направленность на вовлечение учащихся в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению школьников из пассивных и безответственных объектов, которых взрослые защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

С октября 2020 года наша школа стала апробировать здоровьесберегающую технологию В.Ф. Базарного (Приложение 1)

### **1.2. Приёмы здоровьесбережения.**

#### ***1.2.1. Двигательная активность***

Важным фактором формирования здоровьесберегающей среды является оптимальный режим двигательной активности. В двигательную активность в школе включены: уроки физической культуры, динамические перемены и паузы, спортивные соревнования и праздники.

Тесную взаимосвязь здоровья человека и его двигательной активности обнаружили учёные и врачи ещё в глубокой древности. Древнегреческий философ Платон, историк Плутарх, врач Авиценна в своих трудах указывали на необходимость рациональной двигательной активности и ежедневных занятий физическими упражнениями. В XVIII веке великий французский мыслитель К. Ж. Тиссо утверждал, что движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

---

<sup>2</sup> ЗСШ- здоровьесберегающая среда школы.

Одним из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие организма, является двигательная активность мышц. В раннем детском возрасте физические упражнения не только учат младенца ходить, но и развивают речь, способность говорить, в школе способствуют умственной работоспособности и психическому здоровью. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

### ***1.2.2. Режим динамической смены поз***

Учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз – часть урока ученик сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой и таким образом укрепляет позвоночник, сохраняет правильную осанку. В соответствии с нормами САНПИН продолжительность работы за конторкой составляет 7-10 минут. По сигналу учителя учащиеся берут необходимые учебные принадлежности, и становятся работать за конторку. Данный режим оказывает благотворное влияние на следующие факторы:

- поддержание физической, психической активности умственной сферы;
- высокие показатели физического развития здоровья;
- повышение иммунной системы;
- улучшение ростовых процессов;
- развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной);
- снижение степени низкой склоняемости головы.

### ***1.2.3. Упражнения на зрительную координацию***

В четырех точках (их называют «зрительные метки») размещаются яркие изображения. Все вместе картинки составляют развивающийся в логической последовательности единый сюжетно-образный комплекс. Средние размеры картинок от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр: 1-2-3-4. Размер цифр от 0,5 мм до 207 x 297 мм. Один раз в две недели сюжет меняется.

Находясь в положении свободного стояния учащиеся начинают фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. При этом они должны не просто «пробежать» глазами, но и успеть осознанно увидеть все 4 сюжета и ответить на вопросы учителя. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты. Данный тренаж оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции, скорость ориентации в пространстве, предупреждает утомляемость.

#### ***1.2.4. Офтальмотренажёры***

Стоя, с вытянутыми вперед руками, под музыку, учащиеся поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Затем рисуют воображаемую диаграмму, но с большим размахом и с большей амплитудой движения. Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала приложения усилий, т.к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию.

#### ***1.2.5. Упражнения на мышечную – телесную координацию.***

В процессе урока для разминок и упражнений на мышечно-телесную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры "Бегущие огоньки". Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4-х минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

#### ***1.2.6. Просветительская работа по формированию ЗОЖ***

Основными условиями формирования здорового образа жизни у школьников, выделенными на основе понимания ЗОЖ как основного фактора здравосозидающего поведения школьника, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний школьника о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении детей и подростков;
- организованная двигательная активность учащихся в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;
- формирование здоровых навыков и привычек учащихся.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ школьника.

### **2. Мониторинг состояния здоровья школьников:**

Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья (таблица 1).



Здоровыми можно назвать всего лишь 10 % от общего количества учеников, а остальные 90 % имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии

Среди функциональных расстройств “лидируют” нарушения системы кровообращения (25 %), второе место стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата (17 %). На третьем месте – эндокринно-обменные нарушения (до 14 %). Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность у современных подростков значительно (на 20–25 %) ниже, чем у их сверстников 80–90-х годов, вследствие чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 % девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦДЗ РАМН<sup>3</sup> отмечает, что особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:

1. Значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
2. Стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений возросла в 1,5 раза, хронических болезни — в 2 раза. Половина школьников 7–9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические болезни.
3. Изменение структуры хронической патологии. Вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия), вдвое — болезни почек и мочевыводящих путей.

Причин сложившейся ситуации несколько и многие из них связаны со школой. До 80% учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. Всё это в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности, оказывает негативное воздействие на развивающийся организм. Также, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 %, а среди старшеклассников – 75–85 %. В немалой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей. Кроме того, значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников (старших классов) являются вредные факторы – курение, алкоголь и ранее начало сексуальной активности.

Таблица 1.

*По данным статистического сборника здравоохранения в России -2019 год.*

Дети, результаты медицинских осмотров	2015	2016	2017	2018
---------------------------------------	------	------	------	------

- <sup>3</sup> <https://nczd.ru/>- Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей  
Федеральное государственное автономное учреждение Министерства здравоохранения Российской Федерации

Подлежало осмотрам детей в возрасте 1 – 14 лет, тыс. человек	22487	23279	23309	23663
из них дети до 1 года	1774	1788	1658	1565
Осмотрено детей в возрасте 0 – 14 лет, тыс. человек	21606	22330	22516	22901
из них дети до 1 года	1744	1756	1633	1534
Определены группы здоровья из числа осммотренных, процентов:				
дети в возрасте 0 – 14 лет				
I группа	27,7	28,9	28,7	28,5
II группа	56,6	56,2	56,4	56,4
III группа	13,7	12,6	12,6	12,8
IV группа	0,9	0,7	0,5	0,6
V группа	1,0	1,6	1,8	1,7

Не секрет, что в Бурятии остается высоким уровень заболеваемости детей раннего возраста пневмониями, значителен удельный вес часто и длительно болеющих детей, детей, имеющих избыточную массу тела. К примеру, по результатам углубленного анализа детского центра здоровья по заданию ЦНИОЗиЗ из осммотренных 11 842 детей с выявленными поведенческими факторами риска 10% подростков показали избыточную массу тела, 12% — низкую физическую активность, 14% нерационально питаются, у 6% зарегистрировано ожирение.

### **2.1. Мониторинг состояния здоровья учащихся МБОУ «Кяхтинская СОШ №4»**

#### **Компонент «Физическое здоровье»**

Таблица 2

Учебный год	2017-2018%				2018-2019%				2019-2020%				
Кол-во учеников	756				764				793				
Медицинские группы здоровья	н	о	с	итого	н	о	С	итог о	н	с	о	итого	дина мика
I группа здоровья	112	123	15	33%	113	114	26	33%	126	119	25	34%	1%
II группа здоровья	126	140	30	39%	129	150	44	43%	134	153	53	42%	-4%
III группа здоровья	72	105	8	24%	71	96	10	23%	72	70	12	19%	3%
IV группа здоровья	4	10	6	3 %	5	3	-	1%	10	14	-	3%	-

V группа здоровья	1	3	1	0.6%	2	1	0	0.3 %	3	2		0.6%	0.3 %
Состояние здоровья учащихся													
- нарушениями зрения	25	34	5	64/1 4%	22	34	6	62/1 3%	13	38	6	57/12%	-7%
Заболевание органов дыхания	10	5	4	19/4 %	9	5	4	18/3 %	6	9	2	17/7	-3%
плоскостопие	15	34	1	50/1 1	14	33	0	47/9 %	9	33		42/10	-1%
Нарушение осанки	10	20	1	31/7 %	10	15	4	29/5 %	10	18		28/6%	-1%
Нарушение эндокринной системы	10	8	2	20/5 %	8	7	1	16/3 %	7	10	1	18/4%	-1%
Нарушение речи	25	26	0	51/1 2%	22	26	0	48/1 8%	6	40	0	46/9%	-3%
Нарушение нервной системы	7	5	0	12/3 %	6	5	0	11/3 %	5	2		7/1%	-2%
Заболевание ЖКТ	4	4	0	8/2%	4	4	0	8/2 %	1	5		6/1%	-1%
ДЦП	11	1	0	12/3 %	12	0	0	12/3 %		11		11/2%	-1%
Количество здоровых детей	65	89	16	170/ 39%	44	125	25	194/ 41%	78	12 8	2 2	228/48 %	-9%

Результаты (приложение 2) не радуют, при этом дети перегружены учебными программами. Отсюда повышенная утомляемость обучающихся, неврозы не только детей, но и учителей.

Ведущими задачами школы являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей.

От чего же зависит здоровье человека? Наукой выяснено, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% – от условий внешней среды (т.е. от экологии), 10% – от деятельности здравоохранения, 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

## **2.2. Анкетирование "Формирование основ здорового образа жизни»**

Нами была составлена анкета, которая включила в себя вопросы касающихся образа жизни ребят, в том числе и здорового образа жизни. Опрошено 100 респондентов среди учащихся 9-11 классов. Для достоверности результатов анкета проводилась анонимно.

Таблица 3

вопрос	ответ	% участников
Занятия в свободное время	Занимаюсь спортом	18
	Помогаю родителям	20
	Посещаю кружки	25
	Смотрю телевизор	17
	Играю в компьютерные игры	15
	Слушаю музыку	5
Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?	Это необходимо	72
	Это не обязательно	10
	Не волнует	18
Возможные действия по сохранению здоровья	Занимаюсь спортом	48
	Соблюдаю режим дня	12
	Полноценное здоровое питание	5
	Отказ от вредных привычек	29
	Ничего не делаю	6
Употребляли ли вы ПАВ (психоактивные вещества; алкоголь, курение, наркотики)	Ни разу	86
	Один раз	10
	Изредка	4
	Часто, постоянно	0
Что для вас «ЗДОРОВЬЕ»	Спорт	30
	Полноценная весёлая жизнь	25
	Отсутствие болезней	45
Что нужно делать, чтобы быть здоровым	Заниматься спортом	62
	Не употреблять ПАВ	27
	Не знаю	11
Помогает ли школа сохранять и укреплять здоровье	Да	57
	Нет	28
	Не знаю	15

Обращает на себя внимание тот факт, что представления о составляющих здоровья разрозненны, не систематизированы (приложение 3). В связи с тем, что возрос интерес педагогической общественности к сохранению здоровья, основная масса учителей очень хорошо знакома с особенностями нового педагогического подхода. Значительная часть педагогов считает, что здоровьем обучающихся в школе обязаны заниматься все без исключения: и педагоги-предметники, и учитель физической культуры, и психолог, и особенно классные руководители.

Необходимо сохранить, укрепить здоровье обучающихся и сформировать представление у всех ребят о том, что такое ЗОЖ – здоровый образ жизни.

### 2.3 Анкетирование «Психологический комфорт в школе»

Таблица 4

№	Вопрос	Ответ	Количество
1	Чувства, с которыми я прихожу в школу чаще всего:	спокойные, радостные	64
		трудно сказать	21
		раздражённое, беспокойное	15
2	У меня никогда не было конфликтов с учителями:	да	83
		не уверен	7
		нет	10
3	Я легко вливаюсь в любую компанию, независимо от того, есть ли там мои друзья или одноклассники:	да	79
		не уверен	1
		нет	20
4	В течение уроков у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в школу:	да	50
		трудно сказать	12
		нет	38
5	Я считаю, что мои учителя хорошие, доброжелательные люди:	да	57
		трудно сказать	29
		нет	14
6	Я дружу и хорошо общаюсь с большинством ребят в своём классе:	да	81
		не уверен	10
		нет	9
7	Иногда я испытываю в школе такое беспокойство и раздражение, что могу прогулять уроки:	да	10
		не уверен	6
		нет	84
8	Были такие случаи, что учителя, на мой взгляд, обращались со мной несправедливо:	да	23
		иногда	10
		нет	67
9	Я с удовольствием посещаю все внеклассные мероприятия и люблю общаться с одноклассниками во внеклассной обстановке:	да	79
		не уверен	11
		нет	10
10	Моё плохое настроение в школе чаще зависит от общения с учителями:	да	35
		трудно сказать	12
		нет	53
11	У нас в школе часто происходят конфликты между учителями и учениками:	да	2
		трудно сказать	3
		нет	95
12	Я считаю, что заслуживаю среди одноклассников более хорошего отношения к себе, чем есть сейчас:	да	25
		не уверен	10
		нет	65
13	Если меня что-то беспокоит, огорчает или радует в школе, то я могу про это рассказать учителям:	да	71
		трудно сказать	4
		нет	25
14	Я был свидетелем таких ситуаций, когда учителя незаслуженно наказывали учеников, толком не разобравшись в ситуации:	да	15
		не уверен	10
		нет	75
15	Среди моих одноклассников есть такие, с которыми я предпочитаю не общаться:	да	20
		трудно сказать	21

		нет	59
--	--	-----	----

Обработка анкеты. Выявляется два показателя: ощущение общего психологического комфорта (ОПК), отношение к учителям (ОТУ).

Показатель ОПК =  $867 / 100 = 8,67$

Ощущение общего психологического комфорта имеет допустимый уровень

Показатель ОТУ. Ответ «а» - на вопросы: 2,5,13. Ответ «в» - на вопросы: 8,10,11,14.

Показатель ОТУ =  $501 / 100 = 5,01$ . Допустимые межличностные отношения с учителями

В школе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата в школе, которые могут использоваться и педагогами и школьными психологами, являются следующие:

- социально-психологический климат - это результат совместной деятельности учащихся, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу, креативность;
- находить общие интересы, которые объединили бы детей и на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции школы, участвовать в общешкольных традиционных делах;
- приносить общечеловеческие ценности в жизнь коллектива, поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе и сохранению стабильно - положительных отношений между учителями и учащимися;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;

## Выводы

Обращает на себя внимание тот факт, что представления о составляющих здоровья разрозненны, не систематизированы. В связи с тем, что возрос интерес педагогической общественности к сохранению здоровья, основная масса учителей очень хороша знакома с особенностями нового педагогического подхода. Значительная часть педагогов считает, что здоровьем обучающихся в школе обязаны заниматься все без исключения: и педагоги-предметники, и учитель физической культуры, и психолог, и особенно классные руководители.

Необходимо сохранить, укрепить здоровье обучающихся и сформировать представление у всех ребят о том, что такое ЗОЖ – здоровый образ жизни.

Состояние здоровья зависит не только от внешних условий, но и от его собственного отношения к здоровью. Выработка такого отношения – важнейшее условие оздоровления общества. И начинать его необходимо со школы, поскольку именно она – единственный

институт, через который проходит все население страны, и учебно-воспитательный процесс – единственный систематизированный процесс возможного формирования полезного поведения. Вот почему роль школы в сохранении и укреплении здоровья не может не стать ведущей. Поэтому мы предлагаем использовать некоторые приёмы психологической и психофизической разгрузки. Если предлагаемые упражнения, приемы, методы использовать постоянно и в системе – результат для здоровья будет положительным.

Опыт практической деятельности подсказал следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей, овладевающих профессией «Делопроизводитель»:

1. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (индивидуального обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, и др.)
2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся.
3. Рациональная организация труда учителя и учеников.
4. Создание комфортного психологического климата.
5. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.
6. Чередование различных видов деятельности на уроке.
7. Использование аудиовизуальных средств обучения.

1. Человек - творение природы. Но человек является и социальным существом. Он перестраивает по мере склонностей и возможностей окружающую среду с целью удовлетворения своих потребностей - так возникает социальная адаптация. И только создание человеком себе искусственного окружения позволяет как-то смягчить действие природных факторов, улучшить качество своей жизни [2]( Экологическое образование школьников //под ред. Зверева И.Д., И.Т. Суравегиной. М., 1983.)

#### Список литературы:

- 1.Байер К., Штейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997
- 2.Биология: Большой справочник для школьников/ А.С. Батуев, М.А.
- 3.Галеева А.М. Педагогические основы системы социально-экологического образования и воспитания // Проблемы социальной экологии. М., 1991.
- 4.Гуленкова. – 2 – е изд. – М.: Дрофа, 1999.
- 5.Зайцев С.М. Питание ребенка. М.: Махаон; Минск: Книжный дом, 2003.
- 6.Коровкин М.А., «Почему дети болеют?» М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- 7.Родионов В. Я. Ступицкая М.А. «Полезные привычки. Личная гигиена» - Ярославль, 2002.
- 8.«Энциклопедия для детей. Том 18. Человек Ч.1. Происхождение и природа.
- 9.Как работает тело./ Глав. Ред. В.А. Володин. – М., Аванта+, 2001
- 10.Современные представления об организации школьного физического воспитания, сформулированные В. А. Баландиным (2001), Ю. А. Янсоном
10. Бикмухаметов, Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 45 - 50.
11. Алифанова, JI. А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма / JI. А. Алифанова // Педиатрия.- 2002. № 6. С.9-12.



Приложения:

Приложение 1



Двигательная активность



Режим динамической смены поз



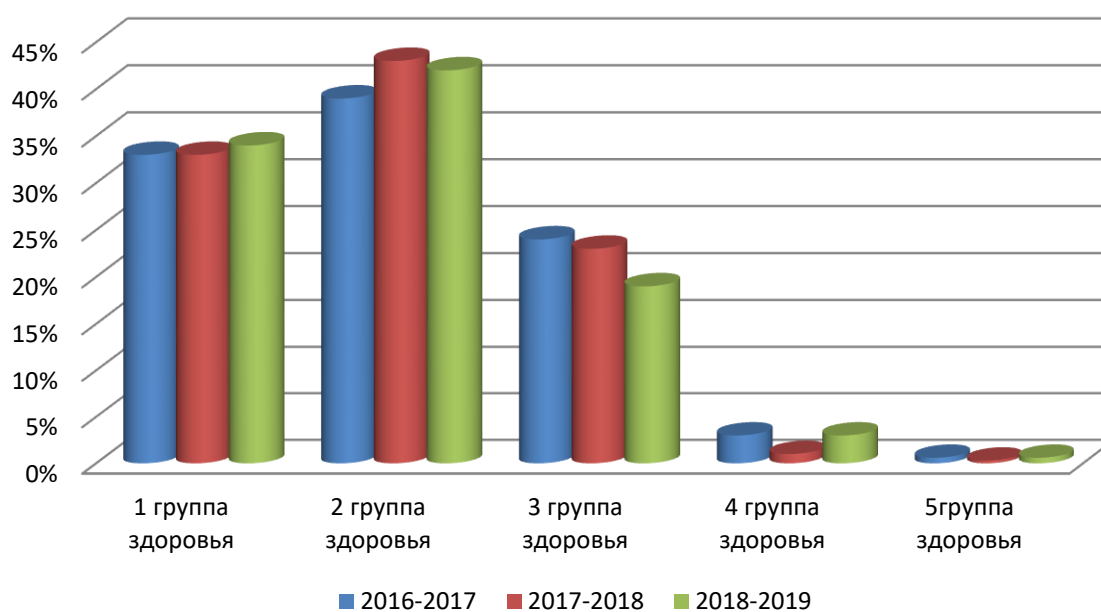
Офтальмотренажёры



Упражнения на зрительную и мышечную координацию.

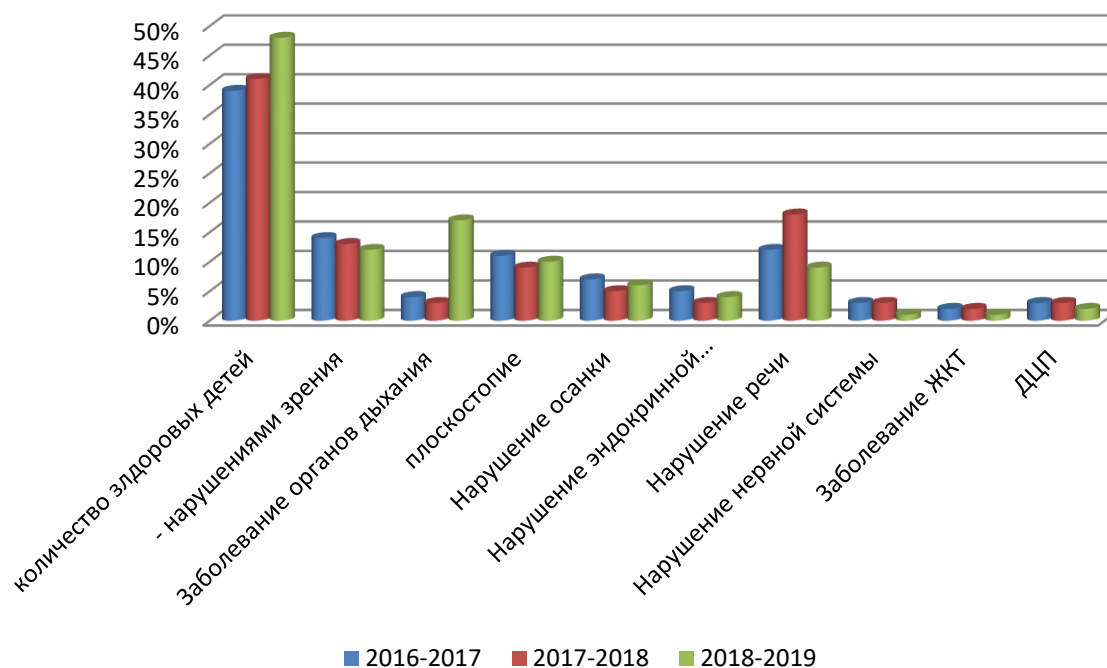
## Приложение 2

### Медицинские группы здоровья





## Состояние здоровья учащихся



## Приложение 3

## Результаты анкетирования



## Анкета

вопрос	ответ	Ответ
Занятия в свободное время	Занимаюсь спортом	
	Помогаю родителям	
	Посещаю кружки	
	Смотрю телевизор	

	Играю в компьютерные игры	
	Слушаю музыку	
Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?	Это необходимо	
	Это не обязательно	
	Не волнует	
Возможные действия по сохранению здоровья	Занимаюсь спортом	
	Соблюдаю режим дня	
	Полноценное здоровое питание	
	Отказ от вредных привычек	
	Ничего не делаю	
Употребляли ли вы ПАВ (психоактивные вещества; алкоголь, курение, наркотики)	Ни разу	
	Один раз	
	Изредка	
	Часто, постоянно	
Что для вас «ЗДОРОВЬЕ»	Спорт	
	Полноценная весёлая жизнь	
	Отсутствие болезней	
Что нужно делать, чтобы быть здоровым	Заниматься спортом	
	Не употреблять ПАВ	
	Не знаю	
Помогает ли школа сохранять и укреплять здоровье	Да	
	Нет	
	Не знаю	

## Приложение 4

Инструкция: Отметьте тот вариант ответа, который больше всего совпадает с вашим мнением.

1. Чувства, с которыми я прихожу в школу чаще всего:

а) спокойные, радостные б) трудно сказать в) раздражённое, беспокойное

2. У меня никогда не было конфликтов с учителями:

а) да б) не уверен в) нет

3. Я легковливаюсь в любую компанию, независимо от того, есть ли там мои друзья или одноклассники:

а) да б) не уверен в) нет

4. В течение уроков у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в школу:

а) да б) трудно сказать в) нет

5. Я считаю, что мои учителя хорошие, доброжелательные люди:

а) да б) трудно сказать в) нет

6. Я дружу и хорошо общаюсь с большинством ребят в своём классе:

а) да б) не уверен в) нет

7. Иногда я испытываю в школе такое беспокойство и раздражение, что могу прогулять уроки:

а) да б) не уверен в) нет

8. Были такие случаи, что учителя, на мой взгляд, обращались со мной несправедливо:

а) да б) иногда в) нет

9. Я с удовольствием посещаю все внеклассные мероприятия и люблю общаться с одноклассниками во внеклассной обстановке:

а) да б) не уверен в) нет

10. Моё плохое настроение в школе чаще зависит от общения с учителями:

а) да б) трудно сказать в) нет

11. У нас в школе часто происходят конфликты между учителями и учениками:

а) да б) трудно сказать в) нет

12. Я считаю, что заслуживаю среди одноклассников более хорошего отношения к себе, чем есть сейчас:

а) да б) не уверен в) нет

13. Если меня что-то беспокоит, огорчает или радует в школе, то я могу про это рассказать учителям:

а) да б) трудно сказать в) нет

14. Я был свидетелем таких ситуаций, когда учителя незаслуженно наказывали учеников, толком не разобравшись в ситуации:

а) да б) не уверен в) нет

15. Среди моих одноклассников есть такие, с которыми я предпочитаю не общаться:

а) да б) трудно сказать в) нет

Обработка анкеты. Выявляется два показателя: ощущение общего психологического комфорта (ОПК), отношение к учителям (ОТУ).

Ключ. За совпадение выбранного ответа с ключом присваивается 1 балл.

Показатель ОПК. Ответ «а» - на вопросы: 1, 2, 3, 5,6, 13, 15. Ответ «в» - на вопросы: 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Показатель ОТУ. Ответ «а» - на вопросы: 2,5,13. Ответ «в» - на вопросы: 8,10,11,14.

Интерпретация данных

Показатель ОПК.

11-15 баллов – хороший уровень психологического комфорта

6-10 баллов – допустимый уровень психологического комфорта

1-5 баллов – неблагоприятный уровень психологического комфорта.

Показатель ОТУ.

6-7 баллов – благоприятные межличностные отношения с учителями, когда у ученика и учителя складываются эмоционально-положительные отношения

4-5 баллов – допустимые межличностные отношения с учителями

1-3 балла – неблагоприятные межличностные отношения с учителями, когда ученик активно (прогулы уроков, агрессивные реакции в сторону учителя и т.п.) или пассивно (отказ работать на уроке, систематическое невыполнение домашних заданий и т.п.) выражает враждебность по отношению к учителю.