

# Система здоровьесберегающих и оздоровительных воз- действий в школе

Э.Ю. Красс

**В последнее время всё чаще и настойчивее раздаются тревожные голоса об ухудшении соматического и психоэмоционального здоровья школьников.**

На состояние здоровья учащихся массовых школ учёные обратили внимание ещё в XIX веке. Врачи установили распространённость среди детей близорукости, нарушений осанки, невратении. Их нарастание от класса к классу врачи считали неизбежным следствием школьного обучения. Эти болезни получили название «школьные болезни». Тогда же определили их основные причины: перегруженные программы, большое число уроков в день, статическое положение тела ребёнка в течение длительного времени, не соответствующее возрастным особенностям детского организма.

Причины, провоцирующие заболевания школьников, за последнее время не только не исчезли, но их ко-

личество возросло, потому что информационный поток увеличился, обучение компьютеризировалось, в быту доминирует телевидение, двигаться дети в повседневной жизни стали ещё меньше. При этом у детей в специализированных школах, гимназиях, лицеях чаще, чем в общеобразовательных школах, отмечаются различные патологии; их здоровье ухудшается быстрее, чем в обычных школах.

Снижение уровня здоровья школьников связано не только с воздействием неблагоприятных экономических, социокультурных и экологических факторов в стране, с интенсификацией образовательного процесса (когда не учитываются физиологические возможности организма школьника), но и с нарушениями существующих гигиенических норм обучения, с недостаточной подготовкой учителей в вопросах охраны здоровья школьников.

В Законе РФ «Об образовании», законах города Москвы «О развитии образования в городе Москве» и «Об общем образовании в городе Москве» обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление их здоровья. Одно из ожидаемых конечных результатов реализации Городской целевой программы развития образования «Столичное образование — 4» на 2005–2007 гг. было создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование их здорового образа жизни; создание условий для полноценного питания. Задача образовательного учреждения — не только передача детям определённого государственным

стандартами объёма знаний, умений и навыков, но и сохранение и, более того, укрепление здоровья подрастающего поколения.

Первопроходцами в решении этой государственной важности задачи становятся школы здоровья, интегрирующие образовательный и оздоровительный процессы.

С 2007 года наша школа № 1349 г. Москвы работает не только как школа полного дня, но и как школа здоровья, творчески используя как свой накопленный опыт по здоровьесбережению, так и опыт московских школ здоровья № 46, 97, 449, 1025, 1071, 1317, 1959, 1979, 1998, 2000 и других. Мы считаем важным не просто копировать опыт работы других школ, а исследовать различные факторы, влияющие на здоровьесбережение в образовательном процессе, и на его основе попытаться разработать теоретическую модель школы здоровья с тем, чтобы деятельность школы была целенаправленной, системной и планируемой. Изучался весь спектр воздействий и их источников на ученика с точки зрения сохранения и укрепления его психосоматического здоровья.

В образовательном процессе на ученика направлены различные воздействия, в той или иной мере влияющие на его психосоматическое состояние. С точки зрения здоровьесбережения целесообразно выделить воздействия: фоновое, педагогическое, оздоровительное, ювенальное, семейное и административное.

**Фоновое** — постоянное на протяжении определённого отрезка времени (например, урока, учебного дня, учебного года) воздействие на ученика организационно-материаль-

ной среды образовательного учреждения.

Оптимизация режима работы школы становится тем ресурсом, который способствует здоровьесбережению учащихся. Это и введение триместров вместо четвертей, и составление расписания учебных и дополнительных занятий с учётом кривых дневной и недельной работоспособности, и ежедневная физзарядка, и динамические паузы, и обязательное пребывание учащихся на свежем воздухе, что увеличивает время двигательной активности детей.

Созданию здоровьесберегающей образовательной среды способствуют благоустройство школьной территории, поддержание в исправном и работоспособном состоянии систем отопления, освещения, водоснабжения, канализации, вентиляции воздуха, остекления школьного здания, создание зон психофизиологической разгрузки, организация питьевого режима, мероприятия по профилактике нарушений осанки, в том числе обеспечение учащихся школьной мебелью, соответствующей антропометрическим показателям детей. В частности, положительный эффект даёт использование так называемых конторок, когда часть урока дети проводят стоя. Такой комплекс мероприятий позволяет осуществлять долговременное здоровьесберегающее фоновое воздействие на учащегося, создавая в нормативных санитарно-гигиенических условиях позитивный настрой на образовательный процесс.

Немаловажное значение имеют мероприятия по обеспечению безопасного пребывания детей в школе: круглосуточная охрана, обеспечиваю-

щая надлежащий порядок в здании и на школьной территории, позволяющая своевременно выявлять, предупреждать и устранять случаи нарушения общественного порядка, соблюдать пропускной режим, требования пожарной безопасности, заботиться о безопасности всех участников образовательного процесса; комплекс мероприятий по охране труда на учебных занятиях.

**Педагогическое** — комплексное воздействие на ученика личности учителя, воспитателя, педагога дополнительного образования, тренера, инструктора и применяемых ими методик и технологий обучения и воспитания.

Важную роль играет сама личность педагога, то, как он относится к своему здоровью (например, его отношение к табакокурению), здоровью окружающих, в том числе здоровью учащихся; насколько убедительны его доводы в пользу здоровьесбережения. Педагог должен не только прививать ребёнку умение сохранять своё здоровье и психику в потоке стремительного роста информации и стрессов, закреплять в сознании радостное ощущение ценности жизни, защищённости, свободы самовыражения и сохранения достоинства, но и уметь владеть собой, избегать разрушительного воздействия отрицательных эмоций, т.е. формировать здоровьесберегающее мышление.

Хороший эффект дают специализированный курс «Уроки здоровья», интегрированные уроки, где аспекты здоровья рассматриваются во взаимосвязи с другими учебными дисциплинами, а также обучение учащихся технологиям безопасности

жизнедеятельности, навыкам оказания экстренной помощи в экстремальных ситуациях.

При традиционной форме проведения урока познавательная деятельность учащихся сочетается с физкультурпаузами, которые повышают продуктивность труда и предупреждают утомление учащихся.

Однако наибольший удельный вес в здоровьесбережении имеют применяемые педагогом здоровьесберегающие методики и технологии учебного процесса. В нашей школе под руководством профессора Г.Г. Левитаса осуществляется эксперимент по применению в учебном процессе технологии учебных циклов. На экспериментальных уроках по математике дети под руководством преподавателя пишут математические диктанты, работают с тетрадями на печатной основе и другими средствами обучения, слушают объяснения преподавателя, занимаются взаимопроверкой со своими товарищами. Известная учащимся регулярность и открытость заданий обязательного уровня позволяет снизить стрессобразующее воздействие контроля знаний учащихся. Активная работа на уроке со сменой различных видов деятельности, включающая различные рецепторы, позволяет повысить плотность урока, снизить уровень утомляемости ребёнка. Физиологически грамотное построение занятий, благоприятный эмоциональный фон занятий, эффективность общения, диалог, создание ситуации успеха на занятии — составные элементы здоровьесбережения на уроке.

Весьма интересно предложение Г.Г. Левитаса, реализуемое в нашей

школе, по изменению планирования изучения курса математики в пятых-девятых классах. Следуя новому планированию в пятых-шестых классах, не снижая объёма изучаемого материала и не снижая качества его изучения, можно сэкономить практически целый учебный год. Это время можно использовать в седьмых-восьмых классах, где в соответствии с действующим планированием необходимо изучать большой объём учебного материала в сжатые сроки. Очевидно, что ликвидация перегрузки учащихся также положительно влияет на состояние здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии позволяют индивидуализировать учебный процесс и учебную нагрузку учащихся, домашнее задание, сократить объём обязательной его части, а значит, и время на его выполнение. Нормирование объёма домашнего задания составляет отдельную проблему. Чрезмерная нагрузка на учащихся, связанная с передозировкой домашних заданий, часто объясняется тем, что учитель переносит на домашнее задание ещё и то, с чем не удалось справиться на уроке, а это является скрытой формой интенсификации учебного процесса.

В школе здоровья (школа полного дня) помимо педагога-предметника во всех классах для педагогической поддержки личностного продвижения ребёнка есть воспитатели. Их основные задачи:

- содействие учащимся в соблюдении их прав и свобод, полному раскрытию всех способностей детей и их развитию вместе с семьёй;
- организация различных видов индивидуальной, групповой и коллек-

тивной деятельности, вовлекающей учащихся в общественно-ценностные отношения;

- активная пропаганда здорового образа жизни; создание классного коллектива как воспитывающей среды, обеспечивающей социализацию каждого ученика.

Важный участок работы школы по здоровьесбережению — работа детских творческих коллективов под руководством педагогов дополнительного образования. Отличительная черта дополнительного образования — компенсаторная (или психотерапевтическая). С помощью дополнительного образования для детей создаётся ситуация успеха, помогающая им изменить свой статус. Так, например, в театральной студии занимаются дети с психологической лабильностью, которым необходимо самоутверждение и самовыражение. Хореография полезна детям с нарушением координации и с нарушением осанки. В школе используется и так называемая куклотерапия, положительный эффект которой известен и в других школах.

**Оздоровительное** — воздействие на ученика таких специалистов, как школьные врач-педиатр, стоматолог, медсестра, психолог, логопед, учитель физкультуры, инструктор ЛФК. Главная роль здесь у школьного врача-педиатра, который не только сам непосредственно осуществляет все необходимые профилактические, первовспомощные, прививочные, санитарно-гигиенические, контролирующие процедуры и мероприятия, но и ведёт занятия и беседы с учащимися по проблемам сохранения и укрепления здоровья, направляет работу педагогического

коллектива по здоровьесбережению.

Помимо педиатра в нашей школе работают врач-стоматолог и медсестра: она ведёт скрининг-диагностику по раннему выявлению нарушений зрения учащихся (бинокулярного, цветового, остроты зрения), поскольку патология зрения занимает одно из первых мест в списке болезней, выявленных у детей школьного возраста, а также среди заболеваний, прогрессирующих в школьные годы.

Для гармоничного развития детей психологическая служба в нашей школе проводит диагностику среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную, а также психологическое обследование детей на тревожность и регулярные занятия и консультации с детьми, педагогами, родителями. В связи с тем, что у школьников часто есть склонность преувеличивать свои неудачи и недостатки, точно так же, как и свои достижения и достоинства, психологам важно научить детей правильно относиться к своим поражениям и радоваться победам.

В работе психологической службы участвуют студенты психологического факультета университета РАО.

Некоторые дети в нашей школе имеют нарушения опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы. Их устранению способствуют комплексы физических упражнений. Занятия лечебной физической культурой помогают решить такие задачи с учётом анатомо-физиологических особенностей и степени патологического процесса организма учащихся, как обучение:

- умению самостоятельно корректировать свою осанку;
- правильному, рациональному дыханию;
- приёмам самоконтроля и элементам закаливания организма.

Большое внимание уделяется преодолению гиподинамии, увеличению объёма оздоровительных и закалывающих мероприятий. В частности, дети занимаются в плавательном бассейне. Массовые школьные мероприятия (дни здоровья, соревнования) готовятся и проводятся как праздники.

В школе все дети пользуются бесплатным трёхразовым питанием в школьной столовой. В разработке меню принимают участие специалисты НИИ питания РАМН. Проводится сезонная витаминизация школьного питания.

**Ювенальное** — воздействие на ученика других учащихся данного образовательного учреждения. Ювенальное воздействие имеет важное значение в сохранении и укреплении психосоматического здоровья учащегося, поскольку все годы школьной жизни ребёнок находится в школьном коллективе. При этом на него воздействуют не только одноклассники, но и другие учащиеся школы. И, естественно, задача коллектива работников школы сделать всё возможное, чтобы это влияние было не травмоопасным, эмоционально положительным и психологически комфортным. Это достигается и комплектованием классов, и индивидуальной работой воспитателей и психологов, и целенаправленной работой детских общественных организаций, и рациональной организацией школьной жизни.

**Семейное** — воздействие на ученика его семьи, её роль в сохранении и укреплении здоровья ребёнка. Большую работу ведёт школа с родителями учащихся, поскольку от установки родителей на здоровый образ жизни, от их правильного понимания соотношения успешности обучения и сохранения здоровья ребёнка, т.е. от всего комплекса семейного воздействия во многом зависит качество работы школы по здоровьесбережению. На родительских собраниях и на специальных стендах родителям даётся информация о сроках всеобщей диспансеризации учащихся, а также о сезонных эпидемиях и инфекционных заболеваниях и путях борьбы с ними. Педагоги и родители должны хорошо представлять себе, как помочь ребёнку справиться со стрессо-

вым воздействием учебной деятельности. При работе с родителями используются коллективные формы работы (родительские собрания, лектории), индивидуальные беседы учителей, воспитателей, медицинских работников, психологов с родителями учащихся.

**Административное** — воздействие на учеников таких членов администрации школы — непосредственное во время личного общения с ним и опосредованное через кадровое, материально-техническое, информационно-методическое обеспечение в области здоровьесбережения в школе. Задача администрации школы — обеспечить переход ценностного предпочтения в отношении здоровья с уровня знания на уровень действия.