

# Экспертный подход в здоровьесберегающей деятельности педагога

Л.Ф. Тихомирова

Усилия по внедрению даже самых передовых здоровьесберегающих технологий останутся безрезультатными, если школьники будут перегружены большим объемом домашних заданий, если с большим напряжением будут заниматься в школе. Содержание и формы учебной деятельности оказывают серьезнейшее влияние (положительное или негативное) на состояние и перспективы здоровья детей. Изучение предметов, включённых в учебные планы, не должно подрывать здоровье детей, а педагогические технологии должны способствовать такой организации учебного процесса, чтобы дети успешно развивались как психически, так и физически. В настоящее время во власти школы изменить учебный план, выбрать программы и учебники, методические принципы и приёмы. Учитель волен выбирать варианты учебного предмета, а также создавать собственные.

Мера единообразия учебных программ в различных учебных заведениях определяется социально-востребуемыми качествами личности и организма человека, необходимыми во всей дальнейшей жизни. Это инвариантная часть. Важно, чтобы вариативная часть педагогической работы (она может быть различной в разных школах и у разных учителей) исходила из анализа индивидуальных особенностей детей и требований к здоровью в узком смысле. Нормироваться в школе могут количество часов, отводимых на изучение предметов каждой из областей, предполагаемые результаты деятельности.

Попытки решить проблемы здоровья детей путём уменьшения учебных нагрузок неизбежно приведут к неадекватности педагогических результатов социальному запросу общества. Если ребёнок окончит такую школу, то он окажется невостребованным обществом, а следовательно, попадёт в категорию нездоровых людей.

Руководителям учебных учреждений необходимо умело решать вопросы, связанные с экспертизой учебных планов, программ, технологий с точки зрения их влияния на состояние здоровья.

К сожалению, далеко не всегда проводится валеологическая экспертиза учебных планов, программ, новых педагогических технологий. С нашей точки зрения, очень важно, чтобы и школа действовала по принципу «Не навреди».

Принимая во внимание рекомендации НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи, предлагаем использовать для анализа эффективности учебного процесса следующие критерии:

- Соответствие суммарной учебной нагрузки и основных режимных моментов гигиеническим требованиям.
- Соответствие основных режимных моментов внеурочного времени современным гигиеническим требованиям.
- Показатели умственной работоспособности, свидетельствующие о степени выраженности утомления.
- Физиометрические показатели, свидетельствующие о степени напряжённости функционирования сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.
- Показатели физического развития учащихся.
- Показатели заболеваемости учащихся.
- Показатели школьной тревожности.

Остановимся более подробно на каждой группе показателей.

**I. Соответствие суммарной учебной нагрузки и основных режимных моментов гигиеническим требованиям:**

1) учебный план программы составляется с учётом соблюдения норм максимально допустимой нагрузки школьников;

2) рекомендуемая программа не превышает максимально допустимое количество часов в неделю с учётом её продолжительности (эти данные приведены в СанПиНе от 01.2000 г.);

3) если рекомендуются учебные программы или планы для классов с углублённым изучением предметов, то указывается, что занятия проводятся только по шестидневной рабочей неделе;

4) если программы и учебные планы составляются для начальной школы, то в 1-х классах должен применяться «ступенчатый» режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки;

5) учебные планы и программы обеспечивают плотность учебной работы по основным предметам не более 80%;

6) учебные планы и программы предусматривают создание условий для удовлетворения потребностей школьников в движении. Ежедневная двигательная активность учащихся должна составлять не менее 2 часов. Это может быть обеспечено за счёт проведения физкультминуток на уроках, проведения подвижных игр на переменах, проведения внеклассных спортивных занятий;

7) в программе, учебном плане необходимы рекомендации в отношении расписания.

Основные предметы в расписании уроков для младших школьников должны проводиться на вторых-третьих уроках, для учащихся среднего звена и старшего возраста — на вторых-третьих-четвёртых уроках. Наибольшая нагрузка приходится на вторник и четверг, а среда — облегчённый день.

Важно, чтобы учебные планы, программы, экспертиза которых проводится, обязательно содержали информацию о том, как их введение изменит учебную нагрузку, предусматривается ли объём двигательной активности учащихся, какие предметы будут преподаваться, а также имели оценку предметов по степени их трудности, рекомендации по составлению расписания.

## **II. Соответствие основных режимных моментов внеучебного времени современным гигиеническим требованиям:**

1) провести опрос родителей учащихся и установить, как внедрение программ учебного плана, педагогических технологий повлияло на продолжительность подготовки домашних заданий (время подготовки домашних заданий в соответствии с СанПиНом: 1-й кл. — 1 час; 2-й кл. — до 1,5 часа; 3–4-й кл. — до 2 часов; 5–6-й кл. — до 2,5 часа; 7–8-й кл. — 3 часа; 9–10–11-й кл. — 3,5–4 часа);

2) провести опрос родителей и установить, каков характер сна у детей и какова продолжительность сна (гигиенические нормы продолжительности сна: 1–4-е кл. — 10–11 часов; 5–9-е кл. — 9–10 часов; 10–11-е кл. — 8–9 часов);

3) провести опрос родителей и установить, какова длительность прогулок (гигиенические требования: для учащихся начальной школы продолжительность прогулок 3–3,5 часа; для учащихся среднего звена — 2–3 часа; для учащихся старших классов — 2 часа);

4) с помощью опроса родителей определить выраженность невротических симптомов: головная боль, бессонница, слабость и др.;

5) анкетирование учащихся с целью определения уровня мотивации учебной деятельности.

### **Анкета для родителей**

Для коррекции учебного процесса и нагрузки учащихся в школе просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. В каком классе учится Ваш (а) сын (дочь)?

2. Сколько часов ежедневно Ваш (а) сын (дочь) готовит домашние задания?

1 час; 1,5 часа; 2 часа; 2,5 часа; 3 часа; 3,5 часа; 4 часа; более 4 часов (нужное обвести)

3. Каков характер сна Вашего ребёнка?

спокойный, беспокойный, бессонница (подчеркнуть)

4. Какова продолжительность сна Вашего ребёнка?

до 6 часов; 6–7 часов; 7–8 часов; 8–9 часов; 9–10 часов; 10–11 часов; больше 11 часов (нужное обвести)

5. Какие из перечисленных жалоб предъявляет Ваш ребёнок?  
никаких жалоб нет; головная боль; усталость; слабость (подчеркнуть)

6. Часто ли Ваш ребёнок бывает раздражительным, агрессивным?  
часто; иногда; редко; нет (подчеркнуть)

7. Какова ежедневная продолжительность прогулок Вашего ребёнка?  
до 1 часа; 1–2 часа; 2–3 часа; 3–4 часа; более 4 часов (подчеркнуть)

### **III. Показатели умственной работоспособности, свидетельствующие о степени выраженности утомления**

Чтобы оценить умственную работоспособность младших школьников, можно воспользоваться фигурными таблицами и методикой «Счёт», для оценки умственной работоспособности подростков можно воспользоваться корректурной пробой. Обследование — перед первым и после последнего урока.

### **IV. Физиометрические показатели, свидетельствующие о степени напряжённости функционирования сердечно-сосудистой и центральной нервной системы**

При решении задач этого блока можно рекомендовать измерить артериальное давление, частоту сердечных сокращений. Для оценки необходимо использовать возрастные нормы этих показателей.

#### **V. Показатели физического развития учащихся**

Физическое развитие целесообразно определять при помощи метода сигмальной оценки. Измерив рост и вес ребёнка (V), сравнивают эти данные со средними величинами стандартов физического развития (V–M). Затем соотносят полученные различия с величиной среднего квадратического отклонения.  $i = (V-M) / \sigma$ ;  $i$  — до  $\pm 1$ ,  $\sigma$  — нормальное физическое развитие;  $i$  от  $\pm 1$ ,  $\sigma$  до  $\pm 2$ ,  $\sigma$  — развитие выше среднего и ниже среднего;  $i$  от  $\pm 2$ ,  $\sigma$  до  $\pm 3$ ,  $\sigma$  — низкое развитие и высокое развитие. Если физически дети развиваются нормально, это свидетельствует о физиологичности учебного процесса, о том, что учебный процесс способствует сохранению здоровья учащихся.

#### **VI. Показатели заболеваемости учащихся**

Следует оценить частоту и распространённость различных групп заболеваний у учащихся, изменение соотношения учащихся в группах здоровья, а также в группах для занятий физической культурой. Можно использовать для анализа такие показатели, как число случаев заболеваний на одного учащегося в год, число дней, пропущенных по болезни на одного учащегося в год, индекс здоровья. Особо следует обратить внимание на степень распространённости таких патологий, как миопия, нарушение осанки, желудочно-кишечные заболевания.

#### **VII. Школьная тревожность**

Около 60% детей имеют школьную тревожность. Проявляется она в форме беспокойства, тревоги, неуверенности в себе. Многие дети перед контрольными работами и экзаменами теряют сон, аппетит; у них увеличивается двигательная активность, потоотделение, частота пульса. Для диагностики школьной тревожности у младших школьников можно воспользоваться шкалой Сирса, у учащихся среднего звена — шкалой Кондаша.

Качественно проведённая экспертиза планов и программ позволяет своевременно отмечать их неблагоприятное воздействие на здоровье, позволяет повысить эффективность учебного процесса.