

Деятельность школы и здоровье

О. ЕВСТИФЕЕВА, завуч школы “Эврика”,
Н. КУЧМЕНКО, педагог-валеолог г. Олёкминска, Республика Саха

Обследуя детей, приходящих в первый класс нашей школы, мы обратили внимание на то, что из года в год растёт количество дошкольников с нарушениями здоровья. В последнее время особенно возросло количество первоклассников III группы здоровья (в шесть раз), количество детей I группы здоровья почти не изменилось, а количество детей II группы значительно сократилось. Сравнивая динамику состояния здоровья детей по группам диагнозов, мы пришли к выводу, что в последние годы резко возросло количество детей с нервной патологией, в то время как по другим группам диагнозов значительных изменений не произошло. Очевидно, что процесс обучения в школе ни в коем случае не может строиться за счёт ресурсов здоровья ребёнка, а должен быть направлен на его сохранение и устранение нарушений в состоянии здоровья детей. А для этого школе необходима специальная служба, деятельность которой будет направлена на решение этих проблем.

Мы разработали здоровьесберегающую программу для школы I ступени, цель которой — развитие у детей навыков здорового образа жизни.

С чего мы начинали?

Школа открылась в 1995 году с набора двух первых классов. Тогда же был проведён углублённый медицинский осмотр. Его результаты рассмотрели на педагогическом совете школы. Коллектив пришёл к единому мнению, что для сохранения здоровья детей недостаточно только медико-профилактической работы. **Весь образовательный процесс** должен быть направлен на сбережение здоровья и формирование основ здорового образа жизни. Мы наметили следующие направления здоровьесберегающей деятельности школы:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса.

Наряду с отбором содержания образования и применением здоровьесберегающих технологий она предполагает: создание психологического комфорта для учащихся и учителей; рациональный, с точки зрения сохранения здоровья ученика, режим школы; организацию образовательного процесса на основе творчества.

Отобрав содержание технологии и образования, продумав воспитательную систему, мы пришли к выводу, что максимального результата в образовании и сохранении здоровья можно добиться только в условиях **психологического комфорта**. В нашем представлении он предполагает: взаимоотношение детей и взрослых в школе и детей друг с другом в атмосфере дружелюбия; самореализацию личности в разнообразной творческой деятельности, возможность учиться и развиваться соответственно своим психофизиологическим особенностям и интересам; атмосферу творчества и красоты, способствующую сохранению здоровья и развитию активной созидательной личности.

Известно, что одним из условий здоровья ребёнка является успешность его деятельности. Основная деятельность детей в школе — учение. Именно успешность в учении способствует благополучному самочувствию ребёнка в школе, а это достигается через создание для каждого возможности развиваться соответственно своим индивидуальным особенностям. Значит перед школой стоит задача поиска технологий, форм и методов, позволяющих осуществить индивидуализацию обучения.

Творчество рассматривается нами как один из путей к здоровьесберегающему образовательному процессу. Когда учителю интересно учить, а ученику — учиться, то это способствует сохранению их здоровья. Принцип индивидуализации обучения и построения образовательного процесса на основе творчества реализуется в нашей школе через:

— применение образовательных технологий, ориентированных на личность ребёнка

(обучение чтению и письму по методу А.М. Кушнера, коллективный способ обучения по методу В.К. Дьяченко);

— применение методов модульно-интегрированного подхода (разработаны и применяются модули “Познаю природу” и “История становления человека”, объединяющие естествознание, историю, изобразительное искусство и труд) в начальном звене;

— проведение интегрированных уроков английского языка с предметами естественно-го цикла (биология, география) в среднем звене. Мы считаем, что применение интеграции способствует организации здоровьесберегающего образовательного процесса, так как даёт возможность учителям обучать творчески, а детям — работать увлечённо и с экономией времени;

— деятельность школьников в творческих мастерских и организацию занятий по интересам.

2.Медико-профилактическая работа

Предполагает создание для учащихся условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, мониторинг состояния здоровья учащихся и профилактическую деятельность, включающую в себя: витаминизацию с применением лекарственных трав Якутии; профилактику воспалительных заболеваний горла; профилактику и коррекцию понижения остроты зрения и нарушений осанки.

В течение четырёх лет проводился мониторинг состояния здоровья детей, который позволил:

1. Оценить влияние образовательного процесса на здоровье учащихся.
2. Определить наиболее ранимые области организма при обучении.
3. Выявить динамику по общей заболеваемости и воспалительным заболеваниям горла.
4. Наметить решения по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье учеников школы.

Отслеживая общее состояние здоровья учеников школы, мы выявили, что в течение учебного года наблюдаются две волны заболеваемости, приходящиеся на ноябрь, декабрь и начало весны — март, апрель. На основании этого было запланировано время проведения профилактических мероприятий с применением лекарственных трав Якутии в сроки, предшествующие всплескам заболеваний. Первый цикл профилактики проводится ежегодно в октябре, второй — в феврале с целью усиления иммунных сил организма для защиты от инфекции. По такому же пути мы пошли, исследуя заболеваемость воспалительными заболеваниями горла, выявив периоды наибольшей заболеваемости и организовав профилактическую деятельность (полоскание горла с применением лекарственных трав). Все эти меры согласованы с главным педиатром улуса и проводятся медицинским работником школы. Результатом этой деятельности стало значительное уменьшение заболеваемости детей.

К основным школьным патологиям также относятся понижение остроты зрения и нарушения осанки. Что нами предпринимается в этой области? Медицинская служба школы регулярно знакомит педагогов с динамикой состояния здоровья детей. Педагоги школы владеют и успешно применяют методы снятия утомления с органов зрения и опорно-двигательного аппарата (точечный массаж и гимнастика Аветисова и Бейтса для глаз; комплекс упражнений для опорно-двигательного аппарата).

3.Образовательная деятельность в области формирования здорового образа жизни.

На формирование здоровых поведенческих навыков влияют различные факторы: пример родителей, друзья, школа, средства информации. Поведение ребёнка формируется на основе того, что он слышит, видит и чувствует вокруг себя в повседневной жизни, но оно корректируется и изменяется в результате сознательного обучения.

В учебный план школы введён предмет “Здоровье”, основанный на программе “Знай своё тело”, разработанной в США. Цель программы — сформировать поведение ребёнка,

безопасное для его здоровья. Сквозь все темы программы проходит идея о личной ответственности за своё здоровье, указывается на то, что ребёнок может сделать для себя сам, развиваются навыки, необходимые для принятия самостоятельных решений в различных жизненных ситуациях. “Я здоровье берегу, сам себе я помогу” — вот основной лозунг нового школьного предмета.

Немалое место на уроках и во внеурочной деятельности уделяется формированию критического отношения к вредным привычкам. Дети созданы “Кодекс здоровья”, сборник полезных и вредных советов, плакаты и рисунки, пропагандирующие здоровый образ жизни. Школа принимала участие в республиканском проекте “Здоровое поколение” и конференции “Мы выбираем здоровье”, проведённой в рамках этого проекта.

Позади четырёхлетний опыт работы. Первый набор наших учащихся окончил начальную школу и перешёл на вторую ступень образования. Основным критерий эффективности работы школы наряду с оценкой развития детей — состояние их здоровья. Анализируя динамику изменений здоровья детей за прошедшие годы, мы пришли к выводу, что избранный нами путь верен: у обучающихся в нашей школе не произошло ухудшения здоровья. А вот положительные тенденции наблюдаются по следующим группам заболеваний: снижение патологии нервной системы (с 24,1 до 9,5%); снижение воспалительных заболеваний горла (с 37,9 до 28,6%); уменьшение заболеваний кариесом (с 27,6 до 14,3%); стабилизация состояния по нарушению осанки и снижению остроты зрения.

Четыре года — небольшой срок для того, чтобы делать окончательные выводы. Но очевидно, что младший школьный возраст — наиболее ранимый с точки зрения нарушения здоровья и требует к себе особого внимания. Полученные нами результаты свидетельствуют: сохранить здоровье детей позволяет не только медико-профилактическая деятельность, но и здоровьесберегающая организация всего образовательного процесса.

Школа “Эврика” г. Олёкминска, Республика Саха