#### ЗАНЯТИЕ 7

**Тема:** *Федеральный государственный стандарт и новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.*

**Цель:** рассмотреть факторы, влияющие на формирование здоровья школьников, представить систему гигиенических требований к условиям реализации основных образовательных программ общего образования, принципы формирования новых гигиенических требований к организации и условиям образовательного процесса, осветить основные направления деятельности образовательного учреждения по здоровьесбережению школьников.

**План:**

1. Факторы, формирующие здоровье школьников.

2. Система гигиенических требований к условиям реализации основных образовательных программ общего образования.

3. Принципы формирования новых гигиенических требований к организации и условиям образовательного процесса.

4. Основные направления оздоровительной работы в образовательном учреждении.

**Методические материалы:**

1. **Факторы, формирующие здоровье школьников**

Дети – это наши инвестиции в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы обеспечиваем их рост и развитие, зависит уровень благосостояния и стабильности в стране в последующие десятилетия.

Необходимым результатом общего образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них способности заботиться о собственном здоровье.

Одним из наиболее неблагоприятных периодов, сопровождающихся значительным темпом прироста заболеваемости, является период обучения в 1-х классах.

К основным факторам риска школьной среды, негативно влияющим на формирование здоровья школьников, на современном этапе относят

* интенсификацию учебного процесса и высокий объем учебных и внеучебных нагрузок;
* авторитарную педагогику;
* снижение возраста начала школьного обучения (менее 6,5 лет);
* несоблюдение гигиенических требований к микроклимату, освещенности, ТСО, учебной мебели и др.;
* использование педагогических технологий, не прошедших гигиеническую экспертизу;
* нерациональную организацию школьного питания;
* нерациональное чередование учебы и каникул;
* низкую двигательную активность.

По данным официальной статистики Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и научных исследований в течение последних десяти лет сохраняется тенденция роста заболеваемости среди детей. Особенно высокими темпами увеличивается распространенность школьно-обусловленных нарушений здоровья: нервно-психических и вегетативно-сосудистых расстройств, нарушений костно-мышечной системы, зрения, функциональных отклонений и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Современных школьников уже в начальной школе отличают сниженные, по сравнению со сверстниками прежних лет, функциональные возможности.

В таблице 1 показаны изменения в структурах функциональных отклонений и хронических заболеваний школьников в возрасте 7-14 лет в период 1970-2000 годы[[1]](#footnote-1).

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рейтинг** | **Конец 1970-х годов** | **Конец 1990-х годов** |
| *Структура функциональных отклонений* | | |
| I | ЛОР-органы | Опорно-двигательный аппарат |
| II | Нервно-психическая сфера | Нервно-психическая сфера |
| III | Система кроветворения | Органы пищеварения |
| *Структура хронических заболеваний* | | |
| I | ЛОР-органы | Органы пищеварения |
| II | Сердечно-сосудистая система | Нервно-психическая сфера |
| III | Нервно-психическая сфера | ЛОР-органы |

Структуры функциональных отклонений и хронических заболеваний школьников, выявленные в ходе профилактических осмотров, проводимых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН в рамках всероссийской диспансеризации детей[[2]](#footnote-2), представлены на диаграммах 1-

Диаграмма 1

**Функциональные отклонения**

Опорно-

двигательный

аппарат

23%

Органы

пищеварения

11%

Органы зрения

10%

Прочие

14%

Органы

кровообращения

12%

Эндокринно-

обменные

14%

Нервная система

16%

Диаграмма 2

**Хронические заболевания**

Прочие

16%

Почки и система

мочевыделения

4%

Органы дыхания

(ЛОР)

9%

Опорно-двигательный

аппарат

23%

Органы пищеварения

22%

Органы зрения

7%

Нервная система

19%

В связи с тем, что школа признаётся средой, содержащей потенциально опасные для здоровья детей факторы риска, Законом Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» программы, методики и режимы обучения, технические и иные средства обучения и воспитания, учебная мебель, а также учебники и иная издательская продукция допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологических заключений об их безопасности для здоровья учащихся.

1. **Система гигиенических требований к условиям реализации основных образовательных программ общего образования**

Школа является особым образовательным пространством, в рамках которого происходит не только формирование социально адаптированной личности, ее профессиональное, социальное и гражданское самоопределение, но и формируется самая важная, базовая характеристика, обеспечивающая реализацию всех остальных – здоровье. Поэтому среди требований к результатам освоения общеобразовательных программ одно из самых важных – это сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

На протяжении многих лет приоритетной средой обитания для детей школьного возраста являются общеобразовательные учреждения, в которых должны быть созданы не только необходимые, но и безопасные условия для успешной образовательной деятельности детей. Организм ребенка может существовать, успешно развиваться и овладевать программами обучения и воспитания только находясь в единстве с окружающей средой. В связи с этим образовательная среда*,* под которой мы понимаем всю совокупность факторов, формируемую укладом жизнедеятельности школы: материальные ресурсы школы, организация учебного процесса, питания, медицинского обеспечения, психологический климат – определяет не только успешность обучения и воспитания детей и подростков, но и состояние их здоровья. Материально-технические и иные условия реализации основных общеобразовательных программ включают архитектурно-планировочные решения образовательных учреждений, их оборудование, обеспечение достаточных уровней освещения и инсоляции, оптимального микроклимата, водоснабжения и канализования, организацию учебных мест с использованием соответствующей мебели, использование учебных изданий, технических средств обучения, школьных ранцев и обуви. Важнейшей составляющей условий обучения является организация учебного процесса, включая объемы учебных нагрузок, а также организация школьного питания и организация медицинского обеспечения учащихся. Эти требования подлежат регулированию государственными образовательными стандартами.

Система гигиенических требований, обеспечивающая безопасные для нормального роста и развития условия реализации основных общеобразовательных программ в начальной школе, призвана обеспечить безопасные, комфортные условия обучения детей, а также устранить причины, вызывающие школьно-обусловленную патологию. Мониторинг условий реализации основных общеобразовательных программ включает в себя как оценку комплекса школьно-средовых факторов, так и изучение их влияния на функциональное состояние организма и состояние здоровья детей в процессе учебных занятий. Его результаты позволят оценить соответствие условий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся младшего школьного возраста и здоровьесберегающую деятельность образовательного учреждения.

Гигиенические требования к условиям реализации общеобразовательных программ содержат научно обоснованные нормы и регламенты, соблюдение которых должно обеспечить безопасные условия реализации государственного общеобразовательного стандарта второго поколения. Они включают основные гигиенические требования к

* размещению общеобразовательных учреждений;
* участку;
* зданию;
* воздушно-тепловому режиму;
* водоснабжению и канализации;
* естественному, искусственному освещению и инсоляции;
* расстановке мебели, организации учебного места и учебным доскам;
* организации учебного процесса;
* учебным и книжным изданиям, компьютерным средствам обучения;
* школьным ранцам и сменной обуви;
* организации питания;
* организации медицинского обеспечения.

1. **Принципы формирования новых гигиенических требований к организации и условиям образовательного процесса**

Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – это совокупность норм и регламентов факторов, формирующих образовательную среду:

* материальные ресурсы,
* организация учебного процесса,
* организация питания,
* медицинское обеспечение.

Обновление гигиенических требований предполагает объединение уже существующих правил и нормативов, разрозненных в различных нормативно-методических документах, с

* издательской продукцией,
* компьютерной техникой,
* организацией физического воспитания,
* организацией школьного питания.

Принципы формирования новых гигиенических требований к организации и условиям образовательного процесса заключаются в следующем:

* системность (взаимосвязанность требований, нормативов и регламентов, образующих целостную систему);
* дифференцированность (учет возрастных особенностей учащихся начальной, основной и старшей школы);
* учет состояния здоровья современных школьников (акцент на профилактику обусловленной школой патологии);
* учет происходящих перемен в содержании школьного образования;
* отказ от избыточности требований и регламентов.

Обновления коснутся

* норматива площади участка школы в расчете на 1 обучающегося и допустимого предела его снижения;
* высоты учебных помещений (во вновь строящихся зданиях);
* площади земельного участка из расчета не менее 35 кв.м. на 1-го обучающегося;
* площади классной комнаты не менее 2,5 кв.м. на 1 обучающегося;
* условий для обучения детей с ограниченными возможностями;
* количества спортивных залов;
* требований к тренажерным залам;
* требований к учебной мебели, учебным доскам;
* требований к оборудованию спальных комнат;
* требований к оборудованию и инструментарию медицинских кабинетов;
* норматива искусственной освещенности в учебных помещениях.

Кроме того, предполагается:

* определить новые шкалы трудности учебных предметов для составления расписания уроков, устранить запреты на проведение сдвоенных уроков в средних и старших классах;
* расширить требования к организации двигательной активности и проведению занятий физической культурой;
* пересмотреть требования к организации занятий с использованием компьютеров;
* сформировать требования к организации общественно-полезного труда и сельскохозяйственных работ учащихся.

Будет сформирована система требований к электронным образовательным ресурсам (ЭОР), содержащая, в частности, следующие положения:

1. В оформлении ЭОР следует применять негативное изображение (светлые знаки полужирного начертания на темном фоне). Наиболее благоприятными цветовыми сочетаниями являются белые или желтые знаки на синем фоне.
2. При использовании жидкокристаллического дисплея следует применять позитивное изображение (темные знаки на светлом фоне). Наиболее благоприятными цветовыми сочетаниями являются синие знаки на желтом фоне и черные знаки на зеленом фоне.
3. Цветовое сочетание красных знаков и зеленого фона является благоприятным для любых типов дисплеев.
4. Параметры шрифтового оформления текстовой и/или знаковой информации (кегль шрифта, высота прописной буквы, группа шрифтов) на «страницах» ЭОР для учащихся нормируются в зависимости от объема текста единовременного прочтения.
5. Длина строки в текстовой информации на электронной странице не должна быть менее 100 мм.
6. В ЭОР не следует применять более четырех различных цветов на одной электронной странице; красный фон; «движущиеся» строки по горизонтали и вертикали.
7. Объем электронных страниц с текстовой и/или знаковой информацией от общего объема «страниц» ЭОР (без учета динамических видеоматериалов) не должен превышать 20%.

Новые гигиенические требования коснутся также

* организации и форм занятий ежедневной внеурочной деятельности учащихся,
* функционирования нового вида школ – школ полного дня,
* нормативов веса ранца, учебных комплектов,
* баланса между занятиями двигательного и статического характера.

1. **Основные направления оздоровительной работы в образовательном учреждении**

Деятельность образовательного учреждения по здоровьесбережению направлена на

* оптимизацию школьной среды;
* образование детей в сфере здоровья;
* оптимизацию физической активности обучающихся, воспитанников;
* психологическое и социальное консультирование;
* собственно медицинское обеспечение детей в школе;
* повышение квалификации работников школ по вопросам гигиены и охраны здоровья детей;
* работу с семьей и общественностью микрорайона.

Здоровьесбережение детей сегодня является приоритетным направлением деятельности всего общества в целом и образовательного учреждения в частности, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Ясно без всякой статистики: социальное нездоровье с каждым годом поражает все больше детей и подростков. Это выражается в росте числа детских и подростковых правонарушений, преступлений учащейся молодежи против общественной морали и общечеловеческой нравственности. Особенностями «требований времени» данное явление ни объяснить, ни тем более оправдать невозможно. Причины следует искать в изменениях, которые произошли в общественно-экономической и культурной жизни страны.

Следует учитывать тот факт, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека[[3]](#footnote-3).

От 6 до 17 лет отмечается наиболее интенсивный рост и развитие организма, происходит формирование здоровья на всю дальнейшую жизнь. Организм ребенка наиболее чувствителен к внешним (экзогенным) факторам окружающей среды. Этот период совпадает с важнейшим социальным этапом развития – получением ребенком общего образования.

Здоровьесберегающая педагогика – это готовность и способность школы обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья обучающихся!

Типичные виды деятельности в процессе организации здоровьесберегающей школьной среды:

* Медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития школьников.
* Эффективные формы организации образовательного процесса с учетом психолого-физиологического воздействия на обучающихся.
* Разработка и реализация программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.
* Организация в школе оздоровительных и медицинских мероприятий для коррекции нарушений здоровья.
* Контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм.
* Психологическая помощь учителям и обучающимся.
* Организация сбалансированного школьного питания, двигательная активность, соблюдение режима дня и профилактика всех форм зависимостей.

Система знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения:

* развитие интеллекта, памяти, мышления, воображения, речи, внимания, физических качеств;
* воспитание нравственности, характера, физическое совершенствование, самовоспитание обучающихся;
* активация деятельности обучающихся – интерес к собственному здоровью, удовлетворенность занятиями, способы повышения активности (создание положительного эмоционального фона на занятиях), оптимальная загруженность обучающихся, соблюдение дидактических принципов.

Технология сохранения здоровья направлена на сохранение адаптационных возможностей школьников и предполагает совокупность педагогических, психологических, медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирования ценностного отношения к своему здоровью.

Технология обучения здоровью – это приемы, методы, способы, набор образовательных и воспитательных средств, организационно-методический инструментарий образовательного процесса, следствием которых является формирование здорового образа жизни и осознанного правильного отношения к своему здоровью и организму.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды и всех участников образовательного процесса, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Литература и Интернет-ресурсы:**

1. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 № 3266-1.

2. Мудрик А.В. Социальное воспитание как единство образования, организация социального опыта и индивидуальной помощи. //Новые ценности образования. - Вып. 3. - М., 1995.

3. СанПиН 2.2.1./2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий».

4. СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам и организация работы».

5. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

1. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. СанПиН 2.4.7.1166-02 «Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования».
3. СанПиН 42-125-4216-86 «Санитарно-гигиенические правила и нормы по организации обучения детей с шестилетнего возраста».
4. Современные требования к организации образовательного процесса. Методические рекомендации. / Под редакцией Н.Н. Ценарёвой, Е.В. Губановой. – Саратов: ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2008. – 220 с.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785.

1. По исследованиям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН. [↑](#footnote-ref-1)
2. На момент завершения диспансеризации было осмотрено 29,9 млн. детей (94, 6%) [↑](#footnote-ref-2)
3. Лисицын Ю.П.,1986 г. [↑](#footnote-ref-3)