**Здоровьеориентированная образовательная система как условие сохранения и укрепления здоровья школьников**

***М.В. Меньшикова,***

***В.В. Визирякина,***

***Е.В. Бубликова***

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Трудовые ресурсы страны, её безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно связаны с состоянием здоровья детей, подростков, молодежи. По данным Госкомстата России, здоровье населения в последние годы неуклонно ухудшается.Согласно данным Госкомсанэпиднадзора России, абсолютно здоровых детей среди сегодняшних первоклассников всего лишь 20%. По данным института возрастной физиологии РАО 30 - 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Аналогичные данные приводит Научный центр здоровья детей РАМН – «...каждый третий ребёнок, поступающий в школу, не готов (по состоянию здоровья М.З.) к систематическому обучению в школе». Уровень заболеваемости растёт от младших классов к старшим. Так, по данным профилактических медицинских осмотров, за первый год обучения в школе острота зрения снижается у 2,56 % осмотренных, а к окончанию школы, ещё у 9,21 %. Диагноз «сколиоз» имеет менее 1 % первоклассников и 3,43 % выпускников. Аналогичная картина и по другим заболеваниям. «В итоге в выпускных классах до 62 % учащихся считаются больными, что ограничивает выбор профессии..., поднимает проблему репродуктивного здоровья». При этом тревогу вызывает не только физиологическое, но и психическое здоровье школьников: только 35 % выпускников можно считать психически здоровыми. Итак, несмотря на развитие медицины, здоровье детей продолжает ухудшаться. При этом дети, как правило, неправильно оценивают своё здоровье, воспринимая его лучше, чем оно есть в действительности и разговоры с ребёнком о возможных заболеваниях малоэффективны. Гораздо более эффективными могут быть разговоры о здоровье, его укреплении, формировании и т.д.Поэтому необходимо создать условия, направленные на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Одним из таких условий является обеспечение оптимальных гигиенических условий в классе. Установлено, что только оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья обучающихся на 11%. Санитарно-гигиеническое состояние класса включает соблюдение чистоты, регулярное и правильное проведение уборок помещений, дезинфекции и т.д. Мебель в классе должна способствовать правильной, удобной позе обучающегося, соответствовать его анатомно-физиологическим особенностям. Для определения соответствия школьной мебели длине тела обучающихся их разделяют по росту на 6 групп, а маркировка мебели фиксируется номером и цветом: №1 –оранжевый, №2 –фиолетовый, №3 –желтый, №4 –красный, №5 –зеленый и №6 -голубой. В течение урока температура воздуха в классе повышается на 3-40, что ухудшает условия для проведения занятий. Резко ухудшается и качество воздуха. Поэтому на каждой перемене учителю необходимо интенсивно проветривать классное помещение в отсутствии детей, контролируя температуру воздуха термометром. Использование технических средств обучения (ТСО), с одной стороны, повышает наглядность обучения и создает условия для сохранения работоспособности. Но, с другой стороны активное использование ТСО может привести к утомляемости, так как за то же время, что при традиционном уроке обучения, дается большой объем информации, и хотя форма и способ подачи его более наглядны, высокая плотность передачи знаний затрудняет процесс восприятия. Поэтому второе условие - это создание на уроках здорового психологического, эмоционального климата, который будет способствовать снятию напряжения, усталости, стресса. Для этого необходимо регламентировать время подачи теоретического материала с помощью ТСО; использовать разные виды деятельности в ходе урока. Особенно это актуально в классах гуманитарного цикла. Так как выпускники 9-х и 11-х классов сдают экзамен a формате ГИА и ЕГЭ обязательным по математике и на уроках для их подготовки приходится давать намного больше материала, чем в математических классах. Поэтому нагрузка на обучающихся в гуманитарных классах намного больше, чем в математических классах. Связано это с тем, что: 1. Обучающиеся обладающие выраженными математическими способностями намного проще усваивают материал по математике, чем выпускники, которые обладают гуманитарными способностями. 2. Количество часов на изучение отдельных тем по математике в математических классах отводится больше, чем в гуманитарных класса. В результате этого на уроках математики в гуманитарных классах при подготовке к ЕГЭ и ГИА приходится применять разные формы обучения, иначе обучающиеся испытывают большее перенапряжение и усталость, что плохо сказывается на их здоровье. Индивидуально-личностный подход, внедрение интерактивных форм обучения, использования информационных технологий помогает решить эту проблему. Так ведущая роль на уроке в обучении должна принадлежать обучающемуся, задача учителя - обеспечить условия, предоставить обучающимся выбор средств обучения, способов действия и форм работы. Обучающиеся должны быть вовлечены в интеллектуальную, информационную, исследовательскую деятельность, самоорганизацию на всех этапах урока. Основу данной деятельности составляют три, взаимосвязанные этапа урока: постановка цели, самостоятельная продуктивная деятельность и рефлексия. На первом этапе урока (постановка цели) наиболее эффективным приёмом считаем создание проблемной ситуации с помощью задачи. Обучающемуся предоставляем возможность высказать своё мнение и самому поставить учебную задачу, в соответствии с его способностями. Поставленную цель в дальнейшем на втором этапе урока, обучающейся пытается само реализовать.Второй этап урока – это самостоятельная деятельность обучающегося. Для самостоятельной работы предлагаются задания разного уровням сложности (базовый, повышенный и высокий), так как учитывается, что дети с большей степенью преобладают гуманитарным складом ума и в ходе урока у них могут возникнуть стрессы, которые испытывает ученик, если сталкивается с заданиями, которые не может выполнить. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор. В процессе такого этапа урока не возникает дискомфортного даже в том случае, если обучающийся с чем-то не смог справиться. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться от нежелательных психологических барьеров. Оценивая ошибки, обучающийся сразу видит пути их исправления. Эффективность использования данного этапа урока состоит в том, что он повышает работоспособность детей, активизирует познавательный интерес и способствует сохранению здоровья ребенка. Форма работы может быть как групповой, так и индивидуальной. Для контроля знаний используем часто готовые разноуровневые тесты, предлагаемые в электронных учебниках, дидактических материалах и часть материалов разрабатываем сами (самостоятельные работы, тесты). Очень часто задаем дифференцированное домашнее задание, дополненное следующими заданиями: подготовить устное или письменное сообщение, про того или иного математика, интересное математическое открытие, теорему; составить схему, таблицу или рисунок по изучаемой теме. Последний этап урока направлен на получение результата. Предлагаем обучающимся проводить рефлексию. Соотнеси собственную цель урока с полученным результатом (проведи самоконтроль).В результате, у обучающихся формируются навыки самостоятельной работы и самооценки. Происходит самореализация через творческую и практическую деятельность, удовлетворение познавательных интересов. Большой психологический стресс испытывает обучающийся при сдаче экзаменов. Поэтому третья задача учителя- это подготовить обучающегося психологически и морально к этим испытаниям. Подготовка к ГИА и ЕГЭ по математике, как правило, идет на протяжении последних лет обучения. На уроках обучающимся даются задания в форме тестов, проводятся пробные диагностические работы по материалам СтатГрада, дополнительные занятия. Дополнительные занятия дают возможность индивидуальной работы с отдельными обучающимися, группами детей, имеющими проблемы в обучении или претендующими на медаль. В кабинете математики имеется дифференцированный материал по подготовке к ГИА и ЕГЭ, который используется на уроках и дополнительных занятия. Все это направлено на достижение поставленной цели – это сохранение психо-эмоционального состояния детей при сдаче ГИА и ЕГЭ. Ведь степень тревожности, напряжения у выпускников не будет снижена только тогда, когда задания будут отработаны в решении до автоматизма. Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника, на наш взгляд, является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата. Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги. На родительских собраниях даются рекомендации по поддержке и помощи детям в подготовке к экзамену в форме ГИА и ЕГЭ, а так же при сдаче экзамена.

Таким образом, в результате правильно организованного учебного процесса обучающиеся меньше испытывают усталость, тревожность. Становятся более уверенными в себе и менее раздражительными. Здоровьесберегающее пространство школы - это территория грамотной, комплексной и неустойчивой заботы каждого о своем здоровье и здоровье другого.

Литература

1. Состояние проблемы здоровья школьников. <http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=3312>
2. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Н.К. Смирнов., Москва 2005
3. Всероссийский съезд учителей математики. Тезисы докладов. Москва-2011