**Влияние школьного обучения на здоровье учащихся**

Как показывает практика, и выводы ученых обучение в школе оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье. В 50 – 60 гг. ХIХ века наблюдения врачей установили большое распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки (главным образом сколиоза), неврастении и анемии. Преимущественное их распространение среди учащихся по сравнению с неучащимися сверстниками было настолько явным и закономерно возрастающим от класса к классу, что появление таких недугов сочли неизбежным следствием школьного обучения, в результате чего они получили наименование «школьных болезней». Это определение в 1870г. дал Р. Вихров в работе «О некоторых вредных для здоровья влияниях школы». В 1891г. основоположник гигиены Ф. Эрисман писал, что «гигиена должна требовать упрощения и сокращения учебных программ», а Екатерина Великая говорила, что «*надо не знаниями нагружать, а воспитывать интерес к учебе».*

Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

* недостаточная освещенность классов;
* плохой воздух школьных помещений;
* неправильная форма и величина школьных столов;
* перегрузка учебными занятиями.

В современной школе все эти недостатки сохранились, но к ним добавилось много других. Так, в школу все активнее входит компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Работа детей с видеодисплеями сопровождается выраженным воздействием на зрение. Работающие испытывают неприятные ощущения, определяемые как проявление астенопии – функциональных нарушений, сопровождающихся неприятными ощущения в области глаз (резь, жжение, чувство «песка», покраснение глазных яблок, затуманивание зрения и др.), возникающих после напряженной зрительной работы.

Выраженность жалоб и самочувствие учащихся после работы на дисплее в основном определяются уровнем их нервно-психического здоровья и эмоционально-психическим настроем к данной форме обучения. Однако окончательное решение о взаимосвязи работы на дисплеях с состояние здоровья учащихся возможно при более длительном наблюдении за одним и тем же контингентом школьников, начиная с начальных классов.

Ухудшение нервно-психического здоровья в выпускном классе, как правило, связано с общими высокими учебными нагрузками, неподготовленностью к ним организма школьника. Так, заметные ухудшения показателей здоровья наблюдаются у школьников, которые в старших классах дополнительно занимались на подготовительных курсах при вузах или с преподавателями. Влияние на здоровье школьников оказывают и многие другие факторы. Так, исследования в школах большой вместимости установили, что в этих школах более высокая острая заболеваемость и высокий индекс пропусков уроков, в 2 – 5 раз выше простудная заболеваемость. Превышение проектной вместимости в 1,5 – 2,5 раза увеличивает заболеваемость школьников острыми респираторными вирусными инфекциями, в 2,5 – 3 раза возрастают показатели некоторых форм нарушений при обучении во вторую смену.

По сравнению с причинами неблагоприятного влияния процесса образования на здоровье, отмеченными в позапрошлом столетии, В современных условиях усилилась роль «внутришкольных факторов». Это и интенсификация обучения, в том числе, с использованием технических средств обучения, и переход на новые формы обучения с длительной учебной неделей, и учебный стресс, который испытывают до 80% учащихся, и снижение двигательной активности, еще более выраженная гипокинезия школьников.

Можно с достаточным основанием заключить, что *школьное образование в России в последнее десятилетие оказывало на здоровье учащихся неблагоприятное воздействие. Процесс обучения, как правило, организуется без учета воздействия на здоровье обучающихся.*

К сожалению, пока отсутствует федеральная стратегия охраны здоровья населения, в первую очередь – детского. Соответственно, не прописано и разделение задач, направлений основной деятельности, полномочий, ответственности между ведомствами здравоохранения, образования и семьями учащихся. Все это не позволяет рассчитывать не устранение воздействия негативных факторов обучения на здоровье школьников.

Обобщая обзор «школьных» причин неблагополучия здоровья учащихся, мы солидарны с выводами большинства ведущих отечественных специалистов в области здоровья учащихся (М.М. Безруких, Л.В. Баль, А.Г. Ильин, Л.М. Кузнецова, В.Р. Кучма, м.И. Стапенова, А.Г. Сухарев, Л.М. Сухарева, Л.Ф. Тихомирова и др.). В их исследованиях ведущими факторами ухудшения здоровья школьников являются следующие:

* стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;
* недостаток физической активности учащихся, приводящей к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
* перегруженность учебных программ фактологической информацией и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающие у учащихся переутомление и дистресс;
* неправильная организация питания учащихся в школе (в частности, необеспеченность детей горячим питанием);
* невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы, с учетом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Проведенное нами теоретическое исследование вопроса, вынесенного в тему доклада, позволяет сформулировать ряд суждений и рекомендаций.

Каждому учителю и администратору школы *необходимо учитывать, что присутствующий на уроке ребенок, как правило, не здоров.* Поэтому игнорировать этот факт, проводя занятия так, как если бы никто из школьников не имел проблем со здоровьем - неправильная и непрофессиональная позиция педагога. Оценка состояния, которое нередко мешает рабочему настроению ребенка, его психофизиологическому самочувствию, а также затрудняет учителю проведение урока, относится к профессиональной компетентности учителя. Конечно, роль педагога не в том, чтобы ставить медицинский диагноз (это при необходимости сделает врач), а в том, чтобы понять состояние ребенка, причины его возникновения. Это позволит выстроить эффективную педагогическую тактику: при необходимости снизить учебную нагрузку, оказать психологическую поддержку, успокоить, переключить внимание и т.п.

Несомненно, организация школьной среды определяет и формирует различные состояния ребенка, она может способствовать сохранению (или разрушению) здоровья детей. Разумное же и научно обоснованное построение жизни в школе содействует образованию учащихся с наименьшими потерями для их здоровья.