

## **Формирование здоровьесберегающей образовательной среды как фактора повышения качества образования.**

Трапезникова Наталия Александровна,  
ГБОУ СОШ № 1141

Состояние здоровья подрастающего поколения – является важнейшим показателем благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее.

Специалисты считают, что задача повышения качества образования неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся, так как только здоровая личность может:

- качественно усвоить знания;
- максимально полно реализовать их;
- эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Здоровье - понятие комплексное. Всемирная организация здравоохранения определяет его как: "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физического дефекта".

Если ранее рассматривали проблему здоровья в рамках "дуальной оппозиции" - здоровье - нездоровье, то в настоящее время здоровье осознается как фактор социальной жизни (жизни социума). Здоровье осознается человеком как проблема, решение которой требует от него пристального внимания.

Эксперты ВОЗ считают, что на формирование здоровья оказывают влияние следующие факторы:

Наследственность –20%

Состояние окружающей среды –20%

Факторы здравоохранения –5-10%

Индивидуальный образ жизни –50-55%, при этом вклад факторов школьной среды составляет 27%, т.е. в 2,7раз больше, чем факторов здравоохранения.

В связи с этим встает необходимость создания такой образовательной среды, которая способствовала бы сохранению здоровья.

Здоровьесберегающая образовательная среда включает в себя следующие компоненты:

- 1.Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.
- 2.Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.

3. Обеспечение полноценного питания детей в образовательном учреждении.
4. Совершенствование системы физического воспитания.
5. Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
6. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.
7. Широкое использование программ образования в сфере здоровья.
8. Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.
9. Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка.
10. Организация работы по укреплению здоровья учителей.
11. Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.
12. Проведение мониторинга здоровья.

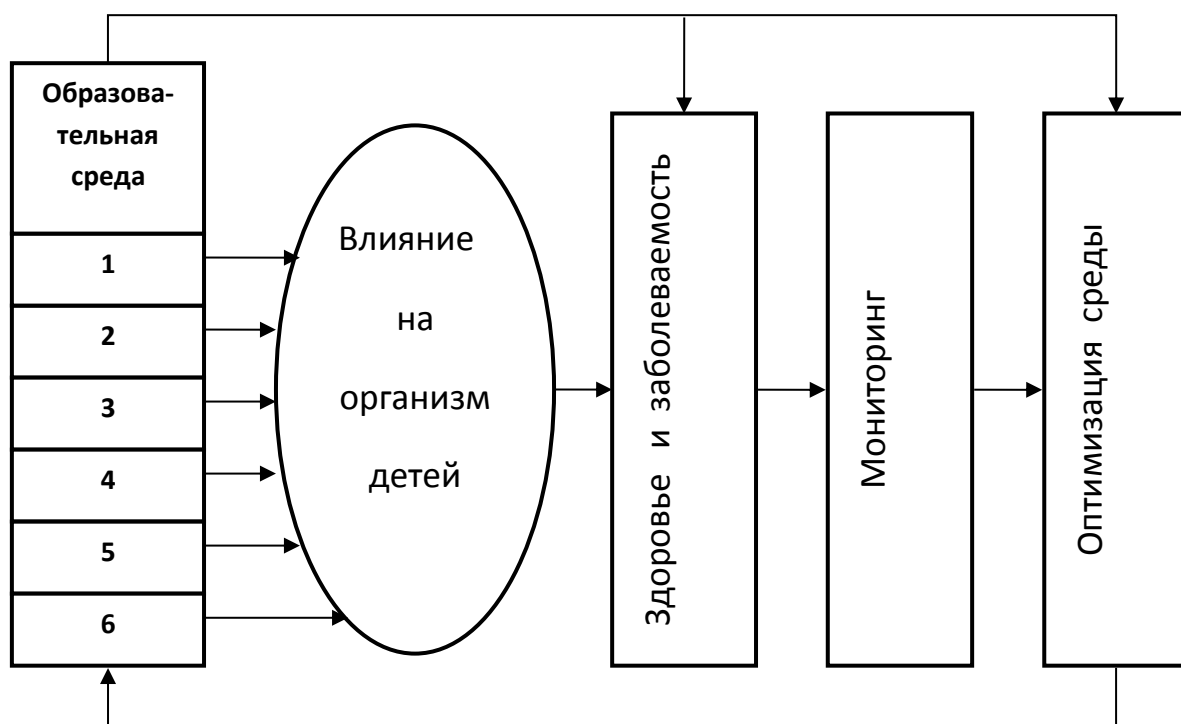


Рис. 1. Модель саморазвивающегося процесса оптимизации образовательной среды

Условные обозначения:

- 1 - 6 - показатели образовательной среды (учебная нагрузка, режим, технология, условия обучения, двигательная активность, питание);
- влияние образовательной среды на организм учащихся;
- анализ состояния здоровья и заболеваемости;

□ - мониторинг индикаторов здоровья учащихся и показателей образовательной среды;

□ - оптимизация образовательной среды и оценка эффективности по принципу обратной связи.

Данной моделью оптимизации образовательной среды может овладеть коллектив школы.

**Образовательная среда** является системой внешних воздействий, к которым у детей в процессе эволюции выработаны механизмы адаптации (приспособления). Её можно условно представить как комплекс шести показателей: учебная недельная нагрузка, режим образовательного процесса, технология обучения, условия обучения и воспитания, двигательная активность в школе и организация питания в школе.



Рис. 2. Компоненты образовательной среды

Образовательная среда прямо или косвенно влияет на организм ребенка и формирует его адаптационные возможности и состояние здоровья. В тех случаях, когда образовательная среда оказывается оптимальной и сила воздействия соответствует адаптационным возможностям, происходит благоприятный процесс роста и развития детского организма. При этом способность школьника приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям образовательной среды становится фактором укрепления его здоровья. В тех же случаях, когда образовательная среда не соответствует адаптационным возможностям растущего организма, возникает перенапряжение механизмов адаптации и формируются школьно обусловленные предпатологические и патологические состояния.

Комфортная среда для ребенка – это возможность проявления:

- активности в учебном и образовательном процессе;
- высокого уровня мотивации;
- комфортных условий, которые создаются в коллективе сверстников;
- удовлетворенностью образовательным процессом;
- реализации своих индивидуальных возможностей.

Ответственность за психологический климат несут взрослые: педагоги и родители.

Педагоги отвечают за организацию учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. А роль родителей заключается в создании благоприятной микросоциальной среды в семье.

Грамотно организованный мониторинг сформированности здоровьесберегающей среды образовательного учреждения позволяет своевременно внести коррективы, а следовательно, оперативно влияет на качество образования. Основой мониторинга является использование единого алгоритма действий специалистами школы. Предлагается следующая последовательность действий:

- 1) сбор информации по установленным показателям и создание банка данных по выделенным критериальным признакам;
- 2) оценка каждого критериального признака в баллах на основе сопоставления с действующими нормативами и регламентами;
- 3) комплексная оценка каждого показателя образовательной среды на разных ступенях обучения детей;
- 4) использование интегральной оценки состояния образовательной среды школы.

Остановлюсь на некоторых критериях более подробно.

### **Учебная недельная нагрузка**

Учебная деятельность школьника является ведущей. И от того, насколько она адекватна возрастно-половым и познавательным способностям детей, во многом зависит их физическое и душевное благополучие.

Необходимо вести речь об оптимальном соответствии объема учебного материала и темпа обучения реальным возможностям школьника в зоне ближайшего развития.

В последние годы разработан ряд нормативно-методических документов, регламентирующих учебную нагрузку школьников. На основании этих регламентов разработан Федеральный базисный учебный план.

Базисный план каждой ступени состоит из трех разделов: инвариантная часть, вариативная часть и внеучебная деятельность. Инвариантная часть плана отражает содержание образования,

обеспечивающее решение важнейших целей современного образования, соответствующих требованиям стандарта. Вариативная часть - учитывает особенности содержания образования и индивидуальные потребности обучающихся. Внеучебная деятельность позволяет в полной мере реализовать требования государственных образовательного стандарта общего образования. Организация занятий по направлениям внеучебной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Организация внеучебной деятельности должна в корне отличаться от урочной системы. Часы, отводимые на неё, используются по желанию учащихся. Они не учитываются при определении обязательной допустимой нагрузки и осуществляются во второй половине дня.

Мировой опыт показывает, что недельная учебная нагрузка в России выше, чем во многих экономически развитых странах. Так, например, для учащихся 7-х классов во Франции недельная учебная нагрузка составляет 23 – 25 часов, в США – 26 - 27 часов, в Японии – 30 часов, а в России – 34 часа при 6-дневной учебной неделе. Количество же учебных недель за год в России отстает от зарубежных показателей: в Японии и Китае – 44; в Германии, Франции и других странах Западной Европы – 39; в США и Канаде - 36; а в России - 34. Усложнение программ и уменьшение продолжительности обучения в России приводят к интенсификации школьного образования, что способствует стрессовой педагогике и повышению психоэмоциональной напряженности детей.

Следует заметить, что учебная работа школьника складывается не только из учебных занятий и внеучебной деятельности в школе, но и **приготовления домашних заданий и дополнительных учебных занятий вне школы.**

Таким образом, для оценки недельной учебной нагрузки учащихся в общеобразовательном учреждении выделяются следующие приоритетные критериальные признаки: 1) базисная учебная недельная нагрузка; 2) внеучебная деятельность; 3) дополнительные занятия вне школы; 4) приготовление домашних заданий

### **Режим образовательного процесса**

Под термином «режим» понимается повторяемость и распределение различных видов учебной деятельности на протяжении всего образовательного процесса в школе.

Организационной формой, определяющей режим обучения школьников, является годовой календарный план и расписание занятий. Как известно, образовательным учреждением предоставляется право самостоятельно составлять режим обучения и воспитания учащихся, на основе базисного учебного плана и программы обучения.

Для оценки режима обучения в школе необходимо провести анализ распорядка работы школы, проанализировать расписание уроков и факультативных занятий, а также продолжительность перемен и каникул.

Для оценки режима образовательного процесса выделяются 10 критериальных признаков:

**1. Сменность занятий.** Большое значение имеет то, в какую смену проходят школьные занятия.

**2. Начало занятий.** Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов, без проведения нулевых уроков. Доказано, что недосыпание детей, особенно в зимний период, приводит к снижению работоспособности на уроках.

**3. Перерыв между сменами** должен быть не менее 30 минут.

**4. Перерыв между основными и факультативными занятиями.** Между началом факультативных и последним уроком обязательных занятий устраивается перерыв продолжительностью в 45 минут. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

**5. Продолжительность урока** не должна превышать 45 минут.

**6. Продолжительность перемен.** Каждый урок должен сменяться отдыхом - переменной.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устраивать две перемены по 20 минут каждая.

***Распределение учебной нагрузки в течение дня и недели.*** Расписание уроков должно строиться с учетом дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. От правильного составления расписания во многом зависит дневная и недельная динамика работоспособности учащихся.

**7. Распределение учебной нагрузки в течение дня.** Современными научными исследованиями установлено, что оптимум умственной работоспособности у школьников приходится на интервал 10-12 часов.

**8. Распределение учебной нагрузки в течение недели.** Умственная работоспособность учащихся неодинакова в разные дни учебной недели. Её уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница или суббота) недели.

**9. Кратность и продолжительность занятий с использованием компьютера.**

**10. Кратность и продолжительность каникул.**

Исследованиями ученых убедительно доказано, что существующая структура учебного года (четыре неравные по продолжительности четверти

68 – 50 – 73 - 60 дней, которые прерываются также неравными каникулами (7 - 14 - 8 дней) нерациональна. Установлено, что работоспособность школьников достигает максимума на 15-й день, после чего около двух недель она удерживается на этом высоком уровне, а, затем, начиная с 5-ой недели – резко снижается. Поэтому равномерное чередование периодов учебы и каникул (5 - 6 недель учебы сменяются недельными каникулами) обеспечивают более благоприятную динамику работоспособности.

### **Технология обучения**

Под термином «Технология обучения» понимается совокупность форм, методов и средств обучения, а также стиль общения учителя с обучающимися для достижения определенных знаний, умений и навыков в соответствии с государственным образовательным стандартом, создавая при этом условия, гарантирующие сохранение и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников).

### **Условия обучения и воспитания**

- Площадь основных учебных помещений на 1 учащегося.
  - Обеспеченность мебелью (оборудованием) в соответствии с длиной тела учащихся.
  - При характеристике естественного освещения
  - При характеристике искусственного освещения
  - Воздушно-тепловой режим
- Температура воздуха в помещениях в холодное и переходное время года должна быть одинаковой и поддерживаться в пределах:
- ❖ в классах, кабинетах, лабораториях - 18 - 21<sup>0</sup> С;
  - ❖ в мастерских - 15 - 17<sup>0</sup> С;
  - ❖ в спортивном зале - 15 - 18<sup>0</sup> С;
  - ❖ в кабинете информатики - 19 - 21<sup>0</sup> С (допускается 18 - 22<sup>0</sup> С).
- Санитарное состояние основных учебных помещений
  - Соблюдение принципа возрастной изоляции
  - Соблюдение режима уборки помещений

### **Двигательная активность**

Первым и главным критерием здесь является организация уроков физической культуры. Следующие три критериальных признака относятся к организации **физкультурно – оздоровительных мероприятий (ФОМ)** в режиме учебного дня. К таким мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, подвижные игры на удлиненных переменах для 1-5 - х классов.

Охват (в %) учащихся **внеклассными формами физического воспитания** является еще одним важным критериальным признаком в оценке двигательной активности.

А также справедливо считать и организацию **общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий**.

### **Организация питания**

Основными принципами рационального питания являются:

- 1) соответствие энергетической ценности энергозатратам ребенка;
- 2) сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ;
- 3) максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона;
- 4) правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие качества блюд;
- 5) учет индивидуальных особенностей питания детей с отклонениями в состоянии здоровья;
- 6) оптимальный режим питания и наличие обстановки, формирующей у детей навыки культуры приема пищи;
- 7) безопасность питания, что обеспечивается соблюдением гигиенических требований к организации питания детей в школе.

**Критериями оценки** долгосрочных результатов являются:

1. Повышение академической успеваемости.
2. Соответствие показателей образовательной среды существующим регламентам и нормам (недельная учебная нагрузка; режим образовательного процесса, технология обучения, условия обучения и воспитания; двигательная активность и питание учащихся в школе).
3. Благоприятные изменения индикаторов состояния здоровья учащихся (снижение распространенности функциональных отклонений и школьно обусловленных болезней; уменьшение количества часто болеющих в школьном коллективе; увеличение числа учащихся, имеющих нормальные адаптационные возможности организма).
4. Положительная динамика психологического благополучия коллектива.
5. Наличие положительных изменений в формировании устойчивой мотивации у учащихся к обучению.

Таким образом, создание системы мониторинга в работе общеобразовательного учреждения позволит:



- проводить комплексную оценку образовательной среды с определением приоритетных факторов риска, оказывающих наиболее существенное влияние на формирование здоровья учащихся;
- проводить динамическое наблюдение и осуществлять анализ состояния здоровья учащихся с учетом возрастных особенностей и выделением периодов повышенной чувствительности к среде;
- выделять «группы риска» школьников, требующих проведения профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных адаптационных возможностей организма;
- устанавливать причинно-следственные связи между состоянием здоровья школьников и приоритетными факторами риска образовательной среды для эффективного и целенаправленного управления здоровьем коллектива;
- прогнозировать риск развития школьно обусловленных заболеваний путем математического моделирования тех или иных состояний образовательной среды;
- научно обосновывать приоритетные мероприятия при планировании и реализации школьной целевой программы сохранения и укрепления здоровья учащихся
- и конечно же, влиять на качество образования.