

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Высшей математики, информатики и естествознания
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование
код и наименование направления

**ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА
ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ**

тема

Руководитель



подпись

О.А. Ефиц

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

К.Ф. Тараканов

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Высшей математики, информатики и естествознания
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование
код и наименование направления

ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА
ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

тема

Работа защищена « 28 » июня 2019 г. с оценкой « хорошо »

Председатель ГЭК

подпись

Н.Ф. Вычегжанина
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись

О.А. Ефиц
инициалы, фамилия

подпись

М.В. Ильин

подпись

инициалы, фамилия

подпись

Т.Б. Черепанова

подпись

инициалы, фамилия

подпись

Г.В. Кяулакене

подпись

инициалы, фамилия

Руководитель

подпись

О.А. Ефиц

Выпускник

подпись

инициалы, фамилия

К.Ф. Тараканов

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2019

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ» содержит 43 страницы текстового документа, 43 использованных источников.

УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ЗДОРОВЬЕ.

В современном обществе в состоянии здоровья подростков все чаще нарастают неблагоприятные тенденции. Здоровье детей и подростков формируется под действием различных факторов среды обитания, осуществляющими воспитание и обучение детей и подростков.

Цель исследования: изучение влияния гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе на здоровье учащихся.

Объект исследования: гигиенические условия обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: влияния гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе на здоровье учащихся.

В выпускной квалификационной работе в теоретическом аспекте охарактеризованы гигиенические условия в общеобразовательной школе, описан уровень заболеваемости учащихся. В практической части работы выявлены эколого-гигиенические условия школы, проведен сравнительный анализ заболеваемости учащихся ОРВИ и микроклиматическими условиями школьных аудиторий, разработаны рекомендации по нормализации санитарно-гигиенического состояния отдельных аудиторий.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Характеристика гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе	8
1.1 Санитарно-гигиеническое состояние аудиторий как условие реализации учебного процесса в общеобразовательной школе	8
1.2 Состояние заболеваемости учащихся школьными патологиями и ОРЗ.....	16
2. Изучение влияния гигиенических условий учебных кабинетов на здоровье учащихся в МКОУ Романовская СОШ	21
2.1 Эколого-гигиенические характеристики учебных аудиторий школы	21
2.2 Сравнительный анализ заболеваемости учащихся острыми респираторными заболеваниями и гигиенического состояние школьных аудиторий	30
2.3 Рекомендации по нормализации гигиенических условий в школе	36
Заключение	39
Список использованных источников	41
Приложение А Программа формирования и сохранению здорового и безопасного образа жизни в МКОУ Романовской СОШ на 2015-2020 года.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Детское здоровье – ближайший интеллектуальный, социально-политический, репродуктивный, экономический и культурный резерв общества, вследствие чего оно является одной из приоритетных ценностей современного общества.

В современном обществе в состоянии здоровья подростков все чаще нарастают неблагоприятные тенденции. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что не более 10% детей старшего дошкольного и не более 5% детей старшего подросткового возраста можно считать здоровыми [1, 3, 4].

Здоровье детей и подростков формируется под действием различных факторов среды обитания, осуществляющими воспитание и обучение детей и подростков. Среда обитания выступает как целостная система взаимосвязанных компонентов и условно классифицируется на образовательную, социальную и экологическую.

Школа составляет коллективную среду, в которой дети находятся большую часть времени (от 4 до 10 часов в день, в течение 5–6 дней в неделю, 9 лет и более) и факторы которой могут негативно влиять на состояние здоровья детей и подростков.

По данным ряда авторов: Александровой Н.Э., Ананьева Н.А., Амонашвили Ш.А., вклад неблагоприятных факторов образовательной среды в патогенез основных отклонений и заболеваний составляет от 20 до 27% [6, 7, 8, 9].

В условиях образовательного процесса на школьника воздействует целый комплекс факторов внутришкольной среды: архитектурно-планировочное решение здания, санитарно-гигиеническое состояние и содержание помещений, организация учебного процесса и физического воспитания, питание и медицинское обеспечение [10, 11, 12].

Поэтому поиск факторов, формирующих здоровье, выявление причинно-следственных связей в системе «здоровье–среда обитания», гигиеническая диагностика приоритетных факторов, коррекция которых будут способствовать улучшению состояния здоровья современных школьников, являются актуальными.

Разработка подходов к оценке степени утомительности образовательного процесса для организма детей и подростков волновала исследователей во все времена существования школы. Значительный вклад в обоснование гигиенических регламентов относительно организации образовательного процесса внесли С.М. Громбах [41], В.А. Доскин [42], Г.Н. Сердюковская [43] и др.

Цель исследования: изучение влияния гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе на здоровье учащихся.

Объект исследования: гигиенические условия обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: влияния гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе на здоровье учащихся.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что влияния гигиенических условий обеспечения учебного процесса в общеобразовательной школе на здоровье учащихся будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

Цель, предмет и гипотеза исследования способствовали постановке следующих задач:

1. Рассмотреть санитарно-гигиеническое состояние аудиторий как условия реализации учебного процесса в общеобразовательной школе .
2. Оценить состояние заболеваемости школьными патологиями и острыми респираторными заболеваниями учащихся среднего и старшего звена МКОУ Романовской СОШ;

3. Описать микро-климатические условия учебных аудиторий МКОУ Романовской СОШ;

4. Провести сравнительный анализ заболеваемости ОРВИ учащихся и гигиенического состояния школьных аудиторий .

5. Предложить рекомендации по улучшению гигиенических условий в школе .

Методы исследования:

аннотирование;

сравнительный анализ,

описание,

мониторинг микроклиматических условий,

обобщение.

Практическое значение имеет перечень рекомендаций по нормализации микроклиматических гигиенических условий учебных аудиторий с целью снижения заболеваемости ОРЗ учащихся в МКОУ Романовской СОШ Идринского района, Красноярского края.

Апробация результатов исследования: основные положения и выводы выпускной квалификационной работы отражены в материалах публикации на ведущем образовательном портале России «Инфоурок» [<https://infourok.ru/k-voprosu-o-zabolevaemosti-orvi-i-gigienicheskikh-usloviy-shkolnih-auditoriy-mbou-romanovskoy-sosh-3747281.html>].

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, насчитывающих 43 и одно приложение.

Объем выпускной квалификационной работы составляет 43 страницы.

Глава 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1 Санитарно-гигиеническое состояние аудиторий как условие реализации учебного процесса в общеобразовательной школе

Обучение и воспитание детей и подростков сопряжено с умственной деятельностью, активацией многих функциональных систем, обеспечивающих интегративную работу головного мозга. При длительной умственной нагрузке развивается утомление, так как любая форма функциональной деятельности организма с течением времени влечет за собой утомление вследствие истощения клеток коры головного мозга.

Детям свойственна незавершенность развития важных для обучения органов и функциональных систем, прежде всего, центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, мелкой моторики кистей рук. В силу незавершенности их развития и продолжающегося функционального совершенствования умственная деятельность, связанная с процессом обучения, относится к числу самых трудных для детей видов деятельности. Нервные клетки коры головного мозга растущего организма обладают относительно низкими функциональными возможностями, поэтому чрезмерные умственные нагрузки могут вызвать их быстрое истощение. Кроме того, успешность обучения требует наличия устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга, в то время детям, особенно младшего возраста, свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Именно этим обусловлена трудность во время урока сосредоточения и продолжительного сохранения внимания детьми I ступени образования. Отсюда и требование постепенного с возрастом увеличения и усложнения учебной нагрузки.

С целью предупреждения снижения работоспособности и повышенной утомляемости, сохранения оптимального уровня работоспособности, а, следовательно, здоровья детей в процессе их образовательной деятельности и выдвигается комплекс гигиенических условий к организации образовательного процесса учащихся.

Гигиеническими условиями организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования являются:

- научная организация образовательного процесса – соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям ребенка и подростка. Научная организация образовательного процесса предусматривает построение его на основе принципов государственной политики в сфере образования, единых образовательных стандартов, современных достижений в области науки и техники, обоснованного выбора форм, методов и средств обучения и воспитания детей и подростков, культурных традиций и ценностей белорусского народа, достижений мировой культуры, а также с учетом развития современных образовательных и информационных технологий.

- правильная организация труда и отдыха – поддержание работоспособности учащихся в течение учебного дня, недели, учебного года. Для поддержания высокого уровня работоспособности учащихся необходимо обеспечение соответствия учебной нагрузки по тяжести и напряженности типичной кривой работоспособности как на протяжении отдельно взятого урока, так и на протяжении учебных дня, недели, четверти и года, т.е. начало каждого урока, учебной недели, четверти или года должно быть облегченным, так как продуктивность труда учащихся в этот период снижена.

- составление школьного расписания с учётом гигиенических требований. Гигиенические требования к школьному расписанию:

- длительность учебной недели. Достаточно рациональным является организация учебных занятий в режиме пятидневной недели. Два выходных

дня обеспечивают более благоприятные условия для восстановления работоспособности детей. Продолжительный отдых дает возможность активно использовать время для занятий физкультурой и спортом, осуществления прогулок на свежем воздухе, что способствует созданию резервов и стабильного состояния устойчивой работоспособности организма.

- рациональная организация режима учебных занятий. Наиболее оптимальным является организация учебных занятий в одну смену с 9.00. В любом случае занятия должны начинаться не ранее 8.00 в первую смену и не позднее 14.00 – во вторую.

- распределение количества учебных предметов в соответствии с недельной динамикой работоспособности. Максимальная допустимая учебная нагрузка учащихся должна предусматриваться в дни наиболее высокой их работоспособности и равномерно распределена по другим дням учебной недели.

- учет ранговой шкалы трудности предметов.

- рациональное распределение в режиме дня и недели уроков, требующих большого умственного напряжения, сосредоточенности и внимания. Уроки, требующие большого умственного напряжения и внимания, планируют в дни оптимальной работоспособности учащихся, чередуя с другими учебными предметами.

- рациональное чередование различных видов деятельности;

- место уроков с динамической компонентой в расписании дня и недели. К урокам с преобладающей динамической компонентой относятся уроки труда и физического воспитания. Их следует проводить в середине учебного дня, используя для переключения с умственной работы на физическую.

- отсутствие сдвоенных уроков по изучению одного предмета. При составлении расписания учебных предметов следует учитывать, что уроки по изучению одного предмета не должны сдваиваться, так как это резко усиливает утомление учащихся.

– организация облегченного учебного дня в течение недели. Облегченный день предусматривает включение не менее 2-х по изучению легких предметов (трудовое обучение и музыка или изобразительное искусство). Такой день должен совпадать с фазой неполной компенсации физиологической кривой работоспособности учащихся.

- рациональная организация проведения контрольных работ.
- соблюдение гигиенических требований к организации общеобразовательного урока. Основной формой организации образовательного процесса при реализации образовательных программ общего среднего образования является урок (учебное занятие) в рамках которого ребенок испытывает основные нагрузки. В связи с этим к его организации и проведению предъявляются определенные гигиенические требования:

- общая продолжительность в соответствии с установленными нормами для определённой возрастной группы учащихся, а также в зависимости от типа учреждения образования и территории его расположения;

- длительность структурных элементов урока с учетом возрастных особенностей продолжительности активного внимания и необходимости поддержания устойчивой работоспособности учащихся;

- разнообразие и чередование различных видов деятельности;

- оптимальная плотность урока. Гигиенически рациональный урок должен быть общей плотностью не менее 60% и не более 75-80%.

- количество и чередование используемых методов преподавания;

- психологический климат на уроке и наличие эмоциональных разрядок;

- наглядность преподавания, место, длительность и условия применения технических средств обучения (ТСО). Наглядные (плакаты, таблицы, фото и т.д.) и аудиовизуальные технические средства обучения (ТСО) (телевидение, видео, кино- и диафильмы, звукозаписи) сообщают

учебную информацию через систему образов, что эмоционально воздействует на ученика и активизирует его высшую нервную деятельность, повышая эффективность восприятия информации, устраняя монотонность учебного процесса, способствуя повышению работоспособности и успеваемости учащихся.

– соблюдение учащимися правильной рабочей позы в соответствии с видом деятельности;

– наличие, место, содержание и длительность физкультминуток. Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую и динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют организации на уроках физкультминутки с целью снятия локального утомления отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата или зрительного анализатора, а также общего воздействия с целью профилактики нарушений осанки и повышения тонуса ЦНС.

– момент наступления утомления учащихся. Момент снижения учебной активности учащихся является показателем утомления. Утомление физиологический процесс, являющийся следствием любого вида деятельности, поэтому рано или поздно оно все равно наступает. Вместе с тем, при рационально построенном уроке время его развития отодвигается. С гигиенической точки зрения считается, что при рационально построенном уроке момент наступления утомления учащихся может регистрироваться не ранее чем на 40-й минуте.

- обеспечение необходимой двигательной активности учащихся.
- обеспечение оптимальных условий обучения – соблюдение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов.

Условия учебной деятельности – совокупность факторов учебного процесса и образовательной среды, в которой осуществляется деятельность обучающегося.

Учебная деятельность школьника менее утомительна, если она протекает в оптимальных условиях. Установлено, что в хорошо

проветриваемых помещениях работоспособность школьников в 1,5-2 раза выше по сравнению с детьми, занимающимися в непроветренном помещении. Повышенная температура и влажность, бактериальная загрязненность, увеличение содержания органических веществ, ухудшение ионного состава воздушной среды резко изменяют самочувствие и настроение учащихся, способствуя быстрому нарастанию утомления.

С целью обеспечения высокой работоспособности учащихся и сохранения их здоровья образовательный процесс должен быть организован в условиях, регламентированных санитарными нормами и правилами Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В соответствии с гигиеническими нормативами планировочное решение учебного здания учреждения образования должно обеспечить наличие для каждого класса собственного учебного помещения. Высота учебных классов от пола до потолка должна быть не менее 3 м, площадь – не менее 2 м² на одного учащегося (при проектировании и строительстве – не менее 2,2 м²), площадь лабораторий химии, физики, биологии – не менее 2,2 м² (при проектировании и строительстве – не менее 2,4 м²).

Образовательный процесс в помещениях учреждений образования должен осуществляться при благоприятных микроклиматических условиях: температура воздуха – +18 - +20°С, относительная влажность воздуха – 30-60%, объем приточно-вытяжной вентиляции – 16 м³/час на 1 человека с 1,5-кратным воздухообменом. Для обеспечения эффективной вентиляции открываемая площадь фрамуг и форточек предусматривается не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки в учебных и рекреационных помещениях должны быть доступны к открыванию круглогодично. При оборудовании стеклопакетами – все створки стеклопакетов должны быть снабжены механизмами, обеспечивающими постоянное проветривание

(неплотное закрывание) помещений. До и после окончания учебных занятий, а также между первой и второй сменами, при обязательном отсутствии учащихся, должно проводиться сквозное проветривание учебных помещений.

Немаловажная роль в создании возможностей для высокой работоспособности и положительного эмоционального фона учащихся принадлежит световому и звуковому режиму школы, соблюдению эргономических требований к мебели и оборудованию, а также цветовому оформлению интерьера учебных помещений. Все учебные классы должны иметь достаточное естественное и искусственное освещение.

Направление основного светового потока естественного освещения в учебных помещениях должно быть левостороннее. Для обеспечения должного уровня естественной освещенности коэффициент глубины заложения должен быть не более 2, световой коэффициент – 1/4-1/5, КЕО в расчетной точке, наиболее удаленной от световых проемов, – не менее 1,5 %. В качестве солнцезащитных устройств используются жалюзи, шторы, обладающие достаточной степенью светопропускания и хорошими светорассеивающими свойствами.

Источники искусственной освещенности должны обеспечивать равномерное и достаточное освещение помещений, уровень искусственной освещенности при освещении лампами накаливания должен быть не менее 200 лк, при освещении люминесцентными лампами – 400 лк.

Для обеспечения оптимального светового режима рабочие поверхности ученических парт и столов должны иметь матовое или с незначительным блеском покрытие светлых тонов (светло-зеленого, зеленовато-голубого, голубовато-зеленого, зеленовато-желтого или с сохранением текстуры древесины), классная доска должна быть зеленого, темно-коричневого или синего цвета; стены должны иметь матовую поверхность светлых тонов (бледно-желтый, бледно-зеленый, бледно-голубой и др.), потолок должен быть белого цвета. В зависимости от назначения учебных помещений при

проведении учебных занятий могут быть использованы различные виды ученической мебели: школьная парта (основной вид ученической мебели для учащихся I классов); столы ученические одноместные и двухместные аудиторные или лабораторные в комплекте со стульями; ученические конторки. При этом стулья должны устанавливаться в комплекте со столами одного размера и иметь соответствующую цифровую и цветовую маркировку. В каждом учебном помещении устанавливается ученическая мебель 2-3 размеров в соответствии с ростом учащихся. Столы и парты расставляются в 2 или 3 ряда по номерам: меньшие – ближе к классной доске, большие – дальше, параллельно стене со световыми проемами при обязательном левостороннем естественном освещении с соблюдением требований по размерам проходов и удалением от стен. Для обеспечения оптимального угла рассматривания (не менее 35°) расстояние от первых столов, парт до доски должно быть 1,6-2,0 м в среднем ряду и 2,4 м – в крайних рядах, наибольшая удаленность последнего места учащегося от классной доски – не более 8,6 м.

Могут использоваться другие варианты расстановки столов и парт с обязательным соблюдением установленного гигиенического норматива уровня естественной освещенности рабочих мест.

- охрана здоровья учащихся – обеспечение оптимального состояния организма детей и медицинский контроль.

Таким образом, одним из основных направлений модернизации школьного образования в стране в современных условиях является создание здоровьесберегающего обучения, направленного на такую организацию образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью. В процессе организации здоровьесберегающего пространства учащихся преследуется цель предупреждения появления факторов риска и проведение их коррекции на самом раннем этапе возникновения.

1.2 Состояние заболеваемости учащихся школьными патологиями и ОРЗ

Ухудшение здоровья участников образовательного процесса стало на сегодняшний день не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой.

Данные большинства известных нам исследований подтверждают правомерность выделения в структуре заболеваемости детей и подростков «...болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения...» [1, с. 78]. Как показывают результаты исследований, за годы обучения растет число детей с заболеваниями органов чувств, представленных в основном болезнями зрительного анализатора – с 14,9% до 23,3% [2, с. 38, 46].

К девятому классу примерно треть детей уже имеют сформированную патологию зрения [3, с. 36]. Она же имеет широкое распространение и среди учителей [4, с. 56].

Среди заболеваний, распространенных в детской популяции, большое внимание уделяется заболеваниям пищеварительной системы, удельный вес которой возрастает с 10,5% в начальных классах до 14,4% в классах старшей школы [2, с. 40, 48]. Широкую распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта мы наблюдаем и среди учителей (15,1% по данным углубленного медицинского обследования) [5, с. 23]. В качестве одной из причин и в том, и в другом случае чаще всего называется нерациональное и несбалансированное питание [6, с. 12; 7, с. 11].

Повышенная чувствительность организма ребенка к интеллектуальным, физическим и эмоциональным перегрузкам в сочетании со стрессовой тактикой педагога, несоответствием методик обучения

возрастным особенностям учащихся способны создать условия для развития нервно-психических заболеваний. Иллюстрацией этого могут быть данные исследований А. Бажанова, согласно которым распространенность неврозов увеличивается от младших классов к старшим у мальчиков в 2 раза, у девочек в 3,3 раза [8, с. 18].

В рамках выпускной квалификационной работы мной был проанализирован уровень заболеваемости школьников МКОУ Романовской СОШ Идринского района, Красноярского края. В исследовании приняли участие 11 учащихся 1-х - 4-х классов, из них: 6 девочек и 5 мальчика. Возраст учащихся от 7 до 11 лет.

На основании данных медицинского осмотра за 2018 год в таблице 1 представлен анализ заболеваемости по видам.

Таблица 1 Анализ заболеваемости школьников по видам

Вид заболевания	% встречаемости
Болезни нервной системы	9,4
Болезни органов зрения	9,4
Заболевания мочеполовой системы	7,5
Заболевания эндокринной системы	5,6
Болезни дыхательной системы, горла	1,9
Болезни органов пищеварения	1,9

Отметим, что на основании данных медицинских справок о перенесенном заболевании, отзывов учителей и школьной медсестры отмечается повышенная заболеваемость школьников острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Так, у учащихся отмечается наличие аллергического компонента в течении болезни, которое у школьников проявляется преимущественно в виде бытовой, пищевой аллергии, пыльцевой сенсibilизации, а также респираторных аллергозов, бронхиальной астмы с проявлениями атопического дерматита. В старших классах увеличивается число заболеваний в хронической форме: хронические бронхиты, хронические тонзиллиты, бронхиальная астма, аденоидит.

Респираторные заболевания, как острые инфекционные, так и хронические и аллергические, занимают одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости. Это связано с анатомо-физиологическими особенностями организма ребенка. Из-за различий в сроках анатомической (к 8–12 годам) и функциональной (к 14–16 годам) зрелости дыхательной системы детей потребности организма обеспечиваются более напряженной ее деятельностью. При этом адаптационные механизмы респираторной системы характеризуются нестойкостью, а резервы – недостаточностью, что обуславливает повышенную уязвимость органов дыхания ребенка к влияниям неблагоприятных факторов [15].

Среди отклонений функционирования органов зрения преобладает дальнорезкий астигматизм, который, на начальном этапе не являясь в прямом смысле серьезным нарушением, при неблагоприятных внешних условиях и больших нагрузках на глаза в более старшем возрасте может привести к близорукости. В старших классах чаще диагностируется миопия, спазм аккомодации.

Распространенность нарушений зрения у школьников обусловлена, прежде всего, переутомлением глаз в результате длительных статических нагрузок на весь организм в процессе учебной работы, а также при несоблюдении гигиены чтения и письма, работы за компьютером (недостаточное освещение, не выдерживается необходимое расстояние от глаз до тетради/книги/экрана и т.д.). На зрение негативно влияет перенесение инфекционных заболеваний, нередких в возрасте 6–10 лет, неполноценное питание, бедное витаминами.

Факторами риска нарушения зрения у школьников являются: неудовлетворительные оценки организации физического воспитания, воздушно-теплового и светового режимов, неудовлетворительный итоговый уровень санитарно-гигиенического обеспечения образовательной организации. На развитие миопии средней и высокой степени влияют повышенная наполняемость классов и неудовлетворительная оценка

организации воздушно-теплого и светового режимов образовательной организации.

Наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата является плоскостопие (плоско-вальгусная деформация стоп), в старших классах также выявляются нарушения осанки.

Часто плоскостопие встречается из-за снижения силы мышц ног, туловища, лишней массы тела. При этом продольный свод стопы выпрямляется и фиксирует ее в отведенном положении. В результате резко снижается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника, что ведет к дефектам осанки. Поэтому зачастую плоскостопие сопутствует нарушениям осанки.

Различные нарушения осанки школьников определяются неудовлетворительными оценками уровня санитарно-гигиенического обеспечения территории образовательной организации и уровня санитарно-гигиенического обеспечения общешкольных помещений. Факторами риска развития у детей и подростков сколиоза являются: неудовлетворительные оценки уровня санитарно-гигиенического обеспечения здания образовательной организации, уровень санитарно-гигиенического обеспечения учебных кабинетов и оборудования, повышенная наполняемость классов, неудовлетворительные оценки организации физического воспитания, воздушно-теплого и светового режимов, неудовлетворительный итоговый уровень санитарно-гигиенического обеспечения образовательной организации.

Среди заболеваний сердечно-сосудистой системы у учащихся диагностированы врожденные и приобретенные пороки сердца, нейроциркулярная дистония по гипертоническому типу.

Среди болезней внутренних органов (желудочно-кишечного тракта и выделительной системы) выявлены дискинезия желчевыводящих путей, нефрит и хронический пиелонефрит.

Факторами риска развития синдрома вегетативной дисфункции являются: неудовлетворительные оценки санитарно-гигиенического состояния общешкольных помещений, организаций воздушно-теплового и светового режимов, повышенная наполняемость классов, неудовлетворительный итоговый уровень санитарно-гигиенического обеспечения образовательной организации.

Вероятность развития хронических форм гастрита, дуоденита, язвенной болезни желудка у школьников связана с повышенной наполняемостью классов, неудовлетворительным санитарно-гигиеническим обеспечением кабинетов и оборудования и итоговым уровнем санитарно-гигиенического обеспечения образовательной организации.

Таким образом, по результатам проведенного оценивания заболеваемости учащихся данные свидетельствуют о действительно высоком уровне хронической заболеваемости школьников уже в возрасте 9–10 лет (15,4%), и рост данного показателя до 48–50% к 15–16 годам. Таким образом, в системе образования должное место должно занимать сохранение здоровья учащихся. При этом необходимо уделять внимание гигиенической направленности, недопущению соматической заболеваемости в результате ненадлежащих условий обучения. Важным направлением в процессе обучения должна стать систематическая работа, направленная на соблюдение санитарно-гигиенических правил, на индивидуальный подход к каждому учащемуся в зависимости от его физических, психологических особенностей и состояния здоровья.

2. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УЧЕБНЫХ КАБИНЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ В МКОУ РОМАНОВСКАЯ СОШ

2.1 Эколого-гигиенические характеристики учебных аудиторий школы

Проведение мониторинга гигиенических условий школьного здания в целом и отдельных учебных кабинетов осуществлялось в несколько этапов:

- 1) организационный (изучение санитарных правил «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. СП 2.4.2.782-99», подбор материалов для исследования, оборудования и методики исследования);
- 2) исполнительский (проведение измерений и наблюдений с позиции вида постройки, типа постройки, расположение здания, степень и объем озеленения, наполняемость, наличие специальных зон, площадь кабинетов, размер парт, освещение, питание и др.);
- 3) камеральный (оценивание полученных данных в результате исследования);
- 4) заключительный (ознакомление администрации школы с полученными данными).

Перед тем, как характеризовать эколого-гигиенические условия МКОУ Романовской СОШ, мы ознакомились с гигиеническими требованиями к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений.

Состояние здоровья и работоспособность школьников в значительной степени зависят от среды, в которой осуществляется учебно-воспитательный процесс. С гигиенических позиций нормируются все стороны школьной жизни, начиная от планировки учебного учреждения или размещения его в населенном пункте и кончая шрифтом школьных учебников. Только строгое соблюдение физиолого-гигиенических нормативов и стандартов позволяет оптимизировать влияние учебной нагрузки на организм ребенка, предотвращать негативные последствия.

Большое значение для обеспечения комфортных гигиенических условий в детских учреждениях имеет предупредительный и текущий санитарный надзор за соблюдением требований к их устройству, содержанию и оборудованию в соответствии с действующими нормативными документами, а также санитарными правилами и инструктивно-методическими материалами. Однако, к сожалению, этот надзор не всегда достаточно эффективен (по данным гигиенистов, в настоящее время лишь 27% образовательных учреждений в России отвечают санитарно-гигиеническим требованиям), поэтому важно, чтобы педагоги и администрация школ ясно представляли себе смысл и значение требований к среде, в которой осуществляется жизнедеятельность ребенка, и старались, насколько возможно, оптимизировать ее параметры.

Наиболее распространенной формой учебных помещений является прямоугольная с размещением окон по одной из длинных сторон. Это обеспечивает нужную левостороннюю направленность света. Благоприятные условия видимости на классной доске создаются при расстоянии от нее до последней парты не более 8,6 м. При трехрядной расстановке школьной мебели расстояние от первого ряда до доски должно быть 2,4-2,7 м, угол видимости доски при этом должен составлять не менее 35 градусов (для школьников 6-7 лет – не менее 45 градусов). При меньшем расстоянии от доски до первого ряда дети, сидящие за крайними партами, видят доску под слишком острым углом, что создает неблагоприятные условия для деятельности зрительного анализатора. Кроме того, развиваются привычный наклон туловища, поворот головы; нарушается осанка (поэтому детей, сидящих за крайними в ряду партами, в целях профилактики нарушений осанки следует пересаживать, меняя местами, не реже 2 раз в год).

При квадратной конфигурации класса рекомендуется четырехрядная расстановка оборудования. Расстояние от первого ряда парт до доски в этом случае должно быть увеличено. При глубине учебного помещения более 6 м в квадратных классах создается недостаточное естественное освещение, в

связис чем должна предусматриваться дополнительная правосторонняя подсветка на высоте не менее 2,2 мот пола.

Оптимальное освещение классной комнаты имеет важное значение не только для профилактики зрительного утомления и наиболее распространенных расстройств зрения, в первую очередь близорукости, но и для нормализации функций в его организма, что предупреждает перенапряжение нервной системы, сохраняет работоспособность и активное состояние уча щихся. Прежде всего это относится к уровню естественного освещения.

Солнечный свет обладает выраженным биологическим действием на организм, особенно детский, способствует росту и развитию, оказывает положительное психологическое влия- ние, укрепляет иммунитет. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее 300 люкс. В то же вре- мя чрезмерно высокий уровень инсоляции, резкий солнечный свет неблагоприятно сказываются на функциональном состоянии детей, что снижает эффективность уроков. Такие неблаго- приятные условия создаются при неправильной ориентации окон по сторонам света, особенно при большой площади остек- ления (ленточные окна), при отсутствии солнцезащитных приспособлений для устранения прямой и отраженной блескости, высоких яркостей в поле зрения и перегрева поме- щения (жалюзи, светлые шторы, металлизированная пленка). Для предотвращения слепящего действия отраженного света не рекомендуется окраска стен и потолков масляными красками.

Благоприятными считаются восточная, юго-восточная и юго-западная ориентации, которые обеспечивают максималь- ное проникновение солнечных лучей в помещение зимой и умеренную инсоляцию в весенне- летние месяцы. В связи с большими колебаниями уровня естественного освещения в течение дня и года для его нормирования применяются не абсо- лютные, а относительные показатели - коэффициент естественной освещенности (КЕО) и световой коэффициент (СК).

Отношение площади застекленной части окон к площади помещения (световой коэффициент) должно составлять в классе 1:4 - 1:5. При этом, конечно, необходимо поддерживать чистоту оконных стекол, так как запыленные стекла могут задерживать до 30-40% света. Нельзя расставлять на подоконниках цветы, высота которых (вместе с вазоном) превышает 25-30 см.

Принятые соотношения яркостей во многом достигаются рациональной окраской поверхностей интерьера, которая должна обеспечивать высокие коэффициенты отражения, благоприятное распределение яркостей и их контрастов в поле зрения детей, отсутствие блескости рабочих поверхностей. Окраска помещения, мебели и рабочего оборудования в светлые тона при одной и той же мощности источников света значительно повышает уровень освещенности помещений и уже этим оказывает положительное влияние на состояние детей. Наиболее благоприятной для зрительной работоспособности младших школьников является желто-зеленая цветовая гамма класса. Стены помещения рекомендуется окрашивать в «теплые» тона: бледно-розовый, оранжево-желтый, бежевый и т. п. На таком фоне уместны зеленые тона школьной доски, парт, столов. При этом стены и покрытия парт должны быть матовыми, чтобы избежать блескости.

Рекомендуется использовать люминесцентные лампы следующих типов: ЛБ (белого цвета), ЛХБ (холодно-белого цвета), ЛТБЦ (тепло-белого цвета), ЛЕЦ (естественного цвета) и ограничивать использование ламп ЛД (дневного света). Все светильники должны быть оборудованы бесшумными пуско-регулирующими устройствами.

Для нормирования искусственного освещения оцениваются общая мощность освещения (произведение количества ламп на мощность каждой) и удельная мощность - на 1 кв. м (частное от деления общей мощности на площадь помещения). Для люминесцентных ламп считается достаточной общая мощность 1040 Вт, при 22-32 Вт удельной мощности; для ламп накаливания эти величины составляют соответственно 2400 Вт и 42-48 Вт.

Классная доска должна быть оборудована софитами и освещаться двумя установленными параллельно ей светильниками (лучше типа ЛПО-30-40-122), которые размещают выше верхнего края доски на 0,3 м и на 0,6 м в сторону класса перед доской.

Кроме того, воздушная среда загрязняется за счет выделения химических веществ из строительных, отделочных материалов здания. Например, концентрация радиоактивного газа радона, который постоянно выделяется почвой и строительными материалами, в закрытом помещении может в тысячи раз превышать его концентрацию в атмосфере.

В закрытом помещении меняются биологические свойства воздуха (резко возрастает количество микроорганизмов - бактерий, спор, плесневых грибов, в том числе болезнетворных), ионный состав (уменьшается количество легких, отрицательных ионов, благотворно действующих на организм человека, снимающих усталость, повышающих работоспособность, и увеличивается число тяжелых, положительно заряженных частиц, которые угнетают жизнедеятельность), наконец, возрастает запыленность.

Изменение физических, химических и биологических качеств среды помещения, в котором ученики и педагоги проводят по несколько часов в день, неблагоприятно влияет на их организм (проявляется в снижении работоспособности, вялости, головных болях, аллергических и токсических явлениях) и может вызывать различные заболевания.

В спортивном зале, школьных мастерских, рекреационных помещениях температура воздуха может не превышать +15-17°, так как здесь ученики постоянно находятся в движении и выделяют большое количество тепла, а при более высокой температуре воздуха затрудняются процессы теплоотдачи и возникает угроза перегревания. (Однако в раздевалке спортивного зала температура должна составлять +19-23°.)

Особую заботу следует проявлять о тепловом комфорте школьников, которые сидят в первом ряду от окон, где в связи с близостью

радиаторов отопления, с одной стороны, и охлаждающим влиянием окон с другой создается неблагоприятный воздушно-температурный режим. Не случайно отмечен более высокий уровень простудных заболеваний среди детей, находящихся в этих условиях. Чтобы смягчить действие неблагоприятных факторов, следует строго выдерживать расстояние от окна до парт - не менее 0,5 м при традиционной форме окон и до 1,0- 1, 2 м (в холодное время года) при ленточном остеклении.

Для проветривания класса используются форточки или фрамуги; последние предпочтительнее, так как при открытых фрамугах наружный воздух поступает сначала вверх, к потолку. Там он согревается и затем опускается вниз, не создавая условий для переохлаждения людей, которые находятся в помещении. Поэтому фрамуги зачастую можно оставлять открытыми даже в зимнее время года.

Если нет возможности постоянно держать фрамуги открытыми, следует организовывать проветривание после каждого урока.

Продолжительность аэрации определяется наружной температурой. Рекреационные помещения проветриваются вовремя уроков.

Наиболее эффективно сквозное проветривание, при котором одновременно открываются все форточки (даже окна) и двери класса, а при надобности и окна коридора (до начала занятий после их окончания). При таком проветривании за несколько минут можно нормализовать важнейшие показатели микроклимата. Конечно, в помещении в этот момент не должно быть детей, чтобы не вызвать у них простуды.

В некоторых школьных помещениях (лаборатории, мастерские, туалеты, гардеробы, буфеты) должна быть установлена искусственная вентиляция (приточная, вытяжная или смешанная с естественным или механическим побуждением). В настоящее время наиболее целесообразным считается устройство центральной вытяжной вентиляции с широкой аэрацией притоком атмосферного воздуха. Как правило, устройство искусственной вентиляции предусматривается при строительстве школьного здания.

Качество предметов оборудования школ в значительной степени влияет не только на работоспособность и поведение детей на уроках, но и на состояние их здоровья. Несоблюдение гигиенических и педагогических требований к оборудованию способствует развитию целого ряда отклонений в растущем организме.

Школьная мебель и инструменты должны соответствовать анатомо-физиологическим возможностям организма детей с учетом их роста и возраста. Конструкция мебели и других предметов оборудования предусматривает их прочность, легкость, устойчивость, доступность для поддержания в чистоте. Водостойкое покрытие мебели должно выдерживать частое мытье горячей водой с применением моющих и дезинфицирующих средств в течение всего периода эксплуатации. Важно, чтобы отделочные материалы не выделяли в воздух помещения вредных химических веществ.

Между краем парты (стола) и передней поверхностью туловища обязательно сохраняется свободное пространство 4-5 см (примерно ширина ладони). Грудь и живот в этом случае не сдавлены, свободное дыхание обеспечено. Но расстояние между спинкой сиденья и задним краем крышки стола не должно быть завышено, иначе ребенок будет лишен возможности использовать спинку как опору и станет чрезмерно наклоняться вперед.

Ноги ученика согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом, ступни опираются на пол или подножку, предплечья свободно лежат на крышке парты (стола), создавая дополнительную опору и уменьшая мышечное напряжение.

Необходимо выдерживать расстояние (по горизонтали) между краем крышки стола и краем сиденья. Только при нависании края стола над поверхностью сиденья на 4-8 см (отрицательная дистанция) обеспечивается правильное положение тела во время письма. При нулевой и особенно отрицательной дистанции школьник вынужден тянуться вперед, что приводит к неправильной рабочей позе.

Несколько наклонное положение туловища, возможность свободно изменять углы наклона звеньев корпуса и положение конечностей облегчают нагрузку на костно-мышечный аппарат, центральную нервную и вегетативные системы ученика.

Важное условие поддержания физиологически рациональной позы – соответствие размеров мебели антропометрическим данным ученика, прежде всего его росту. На основе специальных исследований для школьников принята ростовая шкала с интервалом в 15 см, на основе которой разработаны стандарты на ученическую мебель 6 номеров по ГОСТам 11015-93 и 11016-93 («столы ученические» и «стулья ученические») с соответствующей цветовой маркировкой.

Описание и оценка эколого-гигиенических условий МКОУ Романовской СОШ показали:

- школа построена по типовому проекту;
- тип постройки у школы – централизованный;
- здание школы расположено в более чем 30 метрах от дорожной магистрали;
- вокруг школы объем озеленения умеренный, поэтому шум, газы, выхлопные массы не имеют препятствий для проникновения в здание школы;
- наполняемость школы не превышает проектную мощность;
- планировка школьного участка соответствует требованиям санитарно-гигиеническим нормам. Имеется спортивная, учебная, хозяйственная зоны;
- площадь кабинетов 1,6 м.кв. на одного ученика по кубатуре соответствуют санитарно-гигиеническим нормам 2,0 м.кв.;
- освещение в кабинетах естественное, в среднем 3 окна в классе. Световой коэффициент составляет $\frac{1}{4}$, (норма $\frac{1}{4}$);
- искусственное освещение осуществляется при помощи ламп накаливания и люминесцентными лампами типа ЛБ и ЛЕ, освещённость которых составляет 370 лк. При лампах накаливания 145 Вт.;

- доски в кабинетах освещаются лампами типа ШКД и ЛПО, расположенных выше края доски в сторону класса перед доской;
- доски во всех школьных кабинетах имеют темно-зеленый окрас;
- размер парт и стульев соответствует ГОС-Там 11015 – 99 и 110016 – 99 во всех кабинетах школы;
- здание школы в соответствии с требованием СНиП 2.08.02 – 99 оборудовано питьевой, противопожарной, канализационной и водосточной системами. Водоснабжение и канализация централизованы;
- Микроклиматические нормы не превышают существующие нормы согласно СанПиН 2.4.2. 1178 – 02 (табл. 1)

Таблица 1

Средние показатели состояния воздушной среды, освещенности и калорийности рационов питания школьников (1999-2002)

Факторы	Физические и химические факторы воздушной среды, освещенность и калорийность рационов питания школьников						
	Школы	Температура (градус)	Относительная влажность	Углекислый газ (%)	Оксид углерода (II)	Ртуть (мг/м ³)	Освещенность (лк.)
7	18,2	24	0,15	8,6	0,000068	240	164,2
19	16,1	24	0,06	5,4	0,000067	250	99,78
24	22,8	25	0,06	2,0	0,000070	270	157,27
39	22,8	29	0,07	2,4	0,000080	415	125,1
Лиц 1	18,9	28	0,07	0,8	0,000030	482	95,17
Гим 3	15,0	30	0,06	1,6	0,000014	381	80,95
10	20,0	26	0,07	1,5	0,000046	483	95,8
16	22,0	24	0,07	1,2	0,000029	430	125,46
23	21,0	25	0,05	1,5	0,000025	440	413,18
ОШ	20,0	24	0,018	1,5	0,000016	320	361,8
M =	19,68	25,9	0,06	2,65	0,000044	371	171,87
m =	±0,89	±0,27	±0,013	±0,8	±0,00008	±31,12	±37,67

- температура воздуха в классах до уроков в среднем составляет 20°, после уроков 21° - 22° (норма 17° - 20°);
- уровень влажности в кабинетах составляет от 24% до 30% (норма 40% - 60%);
- в школе осуществляется горячее питание школьников. Для лиц с ОВЗ двухразовое бесплатное питание;
- аттестация спортзала, кабинетов начальных классов оценивается в 10 баллов, что соответствует нормам и являются основанием для выдачи «Экологического паспорта кабинета» (табл. 2-3)

Таблица 2

Экологический паспорт спортзала

№	Показатели	По норме	Фактически
1	Площадь на одного человека	Не менее 2,5 кв.м.	51,4 кв.м.
2	Объем воздуха на одного человека	Не менее 3, 75 куб. м.	226 куб.м.
3	Средняя температура воздуха	18-21 С.	17-18 С.
4	Естественное освещение	Не менее 0,25	0,27
5	Искусственное освещение	Не менее 40 Вт/кв.м.	40 вт/ кв.м.
6	Проветриваемость	Не менее 0,02	0,06

Таблица 3

Экологический паспорт кабинетов начальных классов

Показатели	Да	Нет
1. На одного учащегося приходится не менее 2,5 м ²	1	0
2. На одного учащегося приходится не менее 4 м ³	1	0
3. Площадь открывающихся фрагуг и форточек не менее 1/50 площади пола	1	0
4. Площадь окон (без учета оконных переплетов) не менее 1/4 – 1/6 площади пола	1	0
5. Освещение класса левостороннее	1	0
6. Стены окрашены клеевой краской	1	0
7. Окраска стен соответствует ориентировке помещения	1	0
8. Искусственное освещение соответствует нормативному	1	0
9. Температура не ниже 16 и не выше 25 градусов С	1	0
10. Относительная влажность помещения 30 – 60 %	1	0
11. Рабочие места учащихся (мебель) соответствуют ростовым размерам	1	0
12. Расстановка мебели рациональна, соответствует нормам	1	0
13. Поверхности рабочих столов не имеют бликов	1	0
14. Озеленение кабинета достаточное и среднее	1	0

Таким образом, размер учебных кабинетов соответствует нормам (СанПиН 2.4.2.2821-10). Размеры школьной мебели соответствует нормативным требованиям. Цветовая гамма кабинетов и школьных досок в теплых, светлых тонах. Воздушно-тепловой режим школы в норме. Освещенность исследуемых кабинетов в основном соответствует санитарным нормам. Световой коэффициент во всех кабинетах соответствует нормативам. Уровень искусственного освещения в кабинетах в норме. Степень озеленения здания и школьных помещений в норме, что благоприятно влияет на экологическое здоровье младших школьников.

2.2 Сравнительный анализ заболеваемости учащихся острыми респираторными заболеваниями и гигиенического состояние школьных аудиторий

Здоровье детей в условиях общеобразовательного учреждения формируется под воздействием экологических и гигиенических факторов, поэтому мы пришли к выводу, что вопрос о сохранении детского здоровья должен предполагать комплексный подход.

В детском возрасте иммунитет интенсивно формируется под влиянием различных факторов: экологических, гигиенических, биологических.

Учитывая актуальность вышесказанного, нами проведена вторая часть исследования: сравнительный анализ заболеваемости детей школьного возраста МКОУ Романовской СОШ.

Цель исследования – выявить взаимосвязь между уровнем заболеваемости ОРВИ и гигиеническим состоянием школьных кабинетов

Условия исследования – сравнительный анализ заболеваемости ОРВИ в условиях общеобразовательного учреждения. При изучении уровня заболеваемости ОРВИ, был использован ежедневный мониторинг здоровья учащихся, где каждый день классные руководители вносили данные о заболеваемости обучающихся на протяжении всего 2018/19 учебного года.

Мониторинг здоровья учащихся — это целенаправленная целостная, организованная программа отслеживания, измерения отдельных (комплексных) показателей на уровне системы деятельности школы по организации здоровьесберегающего пространства, по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Установлено, что, изучая вопрос о сравнительном анализе заболеваемости, нужно применять комплексный подход, поэтому в ходе анализа изучались следующие документы:

- Отчет о результатах углубленного осмотра школьников 1-11 классов МКОУ Романовской СОШ за 2018 год;
- Отчет о результатах углубленного осмотра школьников 1-11 классов МКОУ Романовской СОШ за 2019 год;
- Мониторинг здоровья учащихся МКОУ Романовской СОШ за 2018 год;
- Мониторинг здоровья учащихся МКОУ Романовской СОШ за 2019 год;
- Результаты мониторинга физического развития обучающихся МКОУ Романовской СОШ за 2018 год;
- Результаты мониторинга физического развития обучающихся МКОУ Романовской СОШ 2019 год.

Следует отметить, что если бы мы анализировали исключительно только мониторинг здоровья учащихся, то результаты исследования были бы не точными.

Комплексный анализ гигиенического состояния школьных кабинетов позволил выделить 2 группы контроля: I группа – гигиенически «чистые» кабинеты, II группа – с нарушением гигиенических требований.

Результаты исследования представлены в таблице №1.

Таблица 1. Среднегодовая заболеваемость ОРВИ (%) среди детей за 2018-2019 учебный год

№ п/п	Группы болезней	Годы	Контроль 1		Контроль 2	
			М	Д	М	Д
1	ОРВИ, грипп	2018/19	27,8	33,3	52,9	66,7

Таблица 2. Микроклиматические условия кабинетов группы контроля 1 и 2

№ п/п	Микроклиматические условия	Годы	Контроль 1	Контроль 2
1	Температура в среднем	2018/19	20-23 гр.ц.	18-20 гр.ц.
2	Воздух в среднем	2018/19	1,0 по СП на 1 чел.	1,0 по СП на 1 чел.

Интерпретируя результаты таблицы, мы сделали следующие выводы:

- 1) в группе контроля I наблюдается динамически низкая статистика среднегодовой распространенности заболеваний ОРВИ и гриппа за 2018/19 гг. среди девочек и среди мальчиков;
- 2) в группе контроля II есть повышение заболеваемости за данный период времени и у девочек, и у мальчиков соответственно;
- 3) обращает на себя внимание тот факт, что обе группы контроля, включающие в себя определенные школьные кабинеты отвечающие и не отвечающие гигиеническим требованиям общеобразовательных учреждения, расположены в одном школьном здании, но в разных зонах, в связи с этим динамика показателей заболеваемости существенно разнится по данному виду заболеваний;
- 4) в группе контроля I классный руководитель помимо общешкольной программы оздоровления обучающихся дополнительно включил в программу кислородные коктейли, в связи с чем мы можем сделать вывод, что на положительную динамику низкой заболеваемости ОРВИ мог повлиять и этот факт;
- 5) в группе контроля II классный руководитель помимо общешкольной программы оздоровления обучающихся не использовал никаких дополнительных методов оздоровления и профилактики ОРВИ и гриппа;

- 6) по нашему мнению, кабинеты, отнесенные к группе контроля I, соответствуют гигиеническим требованиям, поэтому дети, обучающиеся в вышеуказанных школьных аудиториях, менее подвержены заболеваниями ОРВИ и гриппа, потому что грязь, пыль и прочие массы не раздражают рецепторы и не вызывают острых респираторных заболеваний;
- 7) кабинеты, отнесенные к контрольной группе II, не соответствуют гигиеническим требованиям, поэтому, по нашему мнению, обещающиеся параллели классов в этих школьных аудиториях больше подвержены заболеваниям ОРВИ и гриппа, что нам и показали результаты исследования.
- 8) Температура воздуха в школьных кабинетах в общем соответствовала требованиям СанПин в первой и второй группе контроля;
- 9) Движение воздуха в среднем не превышало 1,0 по СП на 1 человека в группе контроля 1 и 2.

Таким образом, сравнительный анализ заболеваемости ОРВИ учащихся и гигиенического состояния школьных аудиторий показал, что в школьных аудиториях наблюдается расхождение в гигиенических условиях, но проводится большая и успешная работа по созданию здоровьесберегающего пространства. Администрация общеобразовательного учреждения учла результаты сравнительной характеристики заболеваемости и обратит внимание к приёму школы на 2019/20 учебный год гигиеническое состояние кабинетов, отнесенных к контрольной группе II, а также сделает все, чтобы исправить сложившуюся ситуацию.

2.3 Рекомендации по нормализации гигиенических условий в школе

На основе проведенного исследования, нами были разработаны рекомендации по улучшению гигиенических условий в школе по разным направлениям: идеологическом, научном, социальном, информационном, профилактическом, лечебном и административно-хозяйственном.

Идеологическое направление:

- 1) необходимо изменить отношение общества к вопросу о гигиенических условиях;
- 2) повысить профессионализм людей, несущих ответственность за работу в этой области;
- 3) внедрить в сознание всего состава школы: директора, завучей, учителей и детей, вопросы об ответственности за сохранение здоровья в условиях общеобразовательного учреждения.

Научное направление:

- 1) разработать методологическую основу оценки школьных кабинетов на предмет соответствия гигиеническим условиям в общеобразовательном учреждении;
- 2) совершенствовать и разрабатывать новые гигиенические паспорта классов, а также проверочные тесты и документы;
- 3) разработать научно-обоснованные санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике заболеваемости среди школьников общеобразовательного учреждения;
- 4) разработать рекомендации по оптимизации уже существующих школьных кабинетов с требованиями, несоответствующими гигиеническим требованиям;

Социальное направление:

- 1) повысить уровень заработной платы людям, работающим в сфере санитарно-гигиенического контроля;
- 2) повысить уровень материального обеспечения общеобразовательных учреждений;
- 3) ввести систему стимулирующих выплат учителям за систематическое поддержание гигиенических условий в кабинетах общеобразовательного учреждения;

Информационное направление:

- 1) подготовить и провести информационное мероприятие, направленное на гигиеническое обучение учителей не чаще чем раз в триместр учебного года;

- 2) активизировать пропаганду здорового образа жизни;
- 3) активизировать и систематизировать информацию о технологиях восстановления гигиенических условий в кабинетах, несоответствующих гигиеническим требованиям;

Профилактическое направление:

- 1) расширить интенсификационную работу спортивно-оздоровительных лагерей при общеобразовательном учреждении;
- 2) обучить учителей общеобразовательных учреждений современным методам релаксации, психокоррекции и реабилитации .

Лечебное направление:

- 1) проводить своевременные медицинские осмотры детей общеобразовательных учреждений для своевременного выявления признаков болезней;
- 2) создать современные высокооснащённые медицинские кабинеты при общеобразовательном учреждении.

Административно-хозяйственное направление:

- 1) строить школьные здания по современным типовым проектам;
- 2) при постройке учитывать расположение здания школы, стараться строить здания в более чем 30 метрах от дорожной магистрали;
- 3) вокруг школ формировать объем озеленения на высоком уровне, чтобы шум, газы, выхлопные массы не имели препятствий для проникновения в здание школы;
- 4) наполнять школы, не превышая проектную мощность комплектации;
- 5) планировка школьный участок в соответствии с требованиями санитарно-гигиенических норм. Обязательно должны быть необходимые зоны: спортивная, учебная и хозяйственная;
- 6) площадь кабинетов должна быть 1,6 м.кв. на одного ученика по кубатуре соответствуют санитарно-гигиеническим нормам 2,0 м.кв.;
- 7) освещение в кабинетах должно быть естественным, в среднем 3 окна в классе;

- 8) искусственное освещение должно осуществляться при помощи ламп накаливания и люминесцентными лампами типа ЛБ и ЛЕ, после их использования, они должны быть утилизированы в соответствии с правилами утилизации ламп накаливания и люминесцентных ламп;
- 9) доски во всех школьных кабинетах, желательно, должны иметь темно-зеленый окрас;
- 10) размер парт и стульев должен соответствовать ГОС-Там 11015 – 99 и 110016 – 99 во всех кабинетах школы.

Таким образом, нами были разработаны рекомендации по улучшению гигиенических условий в школе по разным направлениям: идеологическом, научном, социальном, информационном, профилактическом, лечебном и административно-хозяйственном, так как этот вопрос очень актуален и его нужно рассматривать в комплексном аспекте, а не единично определять вопрос гигиенических условий в рамках одного направления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающее обучение – это одно из основных направлений модернизации школьного образования в стране в современных условиях. В процессе организации здоровьесберегающего пространства учащихся преследуется цель предупреждения появления факторов риска и проведение их коррекции на самом раннем этапе возникновения.

В системе образования должное место должно занимать сохранение здоровья учащихся. При этом необходимо уделять внимание гигиенической направленности, недопущению соматической заболеваемости в результате ненадлежащих условий обучения. Важным направлением в процессе обучения должна стать систематическая работа, направленная на соблюдение санитарно-гигиенических правил, на индивидуальный подход к каждому учащемуся в зависимости от его физических, психологических особенностей и состояния здоровья.

Описание и оценка санитарно-гигиенических условий школьных кабинетов показали соответствие:

- размеров учебных кабинетов МКОУ Романовская СОШ нормам (СанПиН 2.4.2.2821-10).
- Размеров школьной мебели нормативным требованиям.
- Цветовая гамма кабинетов и школьных досок в теплых, светлых тонах.
- Воздушно-теплого режима школы норме. Освещенность кабинетов частично соответствует санитарным нормам. Световой коэффициент во всех кабинетах соответствует нормативам. Уровень искусственного освещения в кабинетах в норме. Степень озеленения здания и школьных помещений в норме, что благоприятно влияет на экологическое здоровье младших школьников.

Так же был проведен анализ заболеваемости детей ОРВИ и влияние гигиенических условий школьных аудиторий на возникновение указанного заболевания. Было выявлено, что результаты контрольной группы I и II различаются. На это повлияло множество факторов, например, кабинеты,

входящие в контрольную группу I соответствовали гигиеническим требованиям, и классный руководитель помимо общепринятой системы здоровьесберегающих технологий использовал дополнительные вспомогательные методы профилактики ОРВИ и гриппа, поэтому результаты этой группы положительные, заболеваемость на низком уровне. К контрольной группе II относились кабинеты, не соответствующие гигиеническим требованиям, и учитель не использовал дополнительных методов для профилактики ОРВИ и гриппа среди детей общеобразовательного учреждения, поэтому в параллелях классов, обучающихся в этих кабинетах, наблюдается отрицательная динамика заболеваемости. Дети болеют чаще респираторными заболеваниями соответственно.

На основе эмпирического исследования, нами были разработаны методические рекомендации по улучшению гигиенических условий в школе по разным направлениям: идеологическом, научном, социальном, информационном, профилактическом, лечебном и административно-хозяйственном, так как этот вопрос очень актуален и его нужно рассматривать в комплексном аспекте, а не единично определять вопрос гигиенических условий в рамках одного направления.

Таким образом, все цели достигнуты, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аваева С.Б. Взаимосвязь психического здоровья учащихся и качества профессиональной подготовки начинающих педагогов //Охрана психического здоровья детей и подростков Мат. IV конгресса педиатров России.- М.- 2006.-С. 70-71
2. Аветисов Э.С. Офтальмоэргономика зрительно-напряженного труда: итоги и перспективы //Офтальмоэргономика: итоги и перспективы. Тез. докл. Межд.симпозиума. М.- 2011. -С. 19.
3. Агарков В.И. Гигиенические основы нормирования умственной нагрузки младших школьников: Автореф. дисс. . д.м.н. Ростов-на-Дону. - 2000. -40 с.
4. Айзенберг Н.Б. Защита пользователей ЭВМ от негативных воздействий слабых электромагнитных полей.// Прикладная эргономика.- 1992.- №2
5. Александров Л.В. К вопросу о состоянии здоровья школьников / Материалы IX Съезда педиатров России «Детское здравоохранение России: Стратегия развития». М. - 2001. - С. 21.
6. Александрова Н.Э. Гигиеническое обоснование организации учебного процесса гимназии: Автореф. дисс. канд. мед. наук.- Н. Новгород.-2007.-23 с.
7. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. Минск.- 1990.
8. Ананьева Н.А. Состояние здоровья и адаптационные возможности школьников. // Состояние здоровья дошкольников и школьников и факторы, его определяющие. М. - 2001. - С. 52-58.
9. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Академии медицинских наук. 2000.- №5. С. 19-25.
10. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников // Школа здоровья. 1994. - т.1 - № 1 - С. 13-18.

11. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. О необходимости особого контроля за здоровьем и физическим развитием девочек-школьниц // Школа здоровья.- 2008. т.2 - № 4 - С. 24-53.
12. Андреева И.Г. Состояние зрения у школьников. В кн.: Влияние учебной нагрузки и санитарно-гигиенических условий обучения на здоровье школьников. М. 2007.- С. 35-42.
13. Антропова М.В. Динамика работоспособности и состояния здоровья учащихся, начавших обучение с 6 лет, при различных режимах обучения.- В кн.: Итоги обучения шестилетних детей в трехлетней начальной школе.-М. 2004. - С. 27-35.
14. Антропова М.В., Безруких М.М., Бетелиева Т.Г. Нормирование учебной нагрузки школьников. М. - 1998.
15. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М., и др. Проблемы здоровья детей и их физического развития // Здравоохранение Российской Федерации. 1999. - с. 17-21.
16. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М., и др. Здоровье и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников, завершивших начальное обучение. // Школа здоровья. 2000. -№ 3. - С. 16-21.
17. Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова Л.М., и др. Психофизиологические и медицинские аспекты некоторых педагогических инноваций в начальной школе. // Школа и здоровье. -1998. №2.-С. 65-75.
18. Антропова М.В., Манке Г.Г. Обучение с учетом психофизических особенностей подростков // Педагогика. 2003. - № 6. - С. 9-13.
19. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 1997.-№3.-С. 29- 33.
20. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М., Бородкина Г. В. Физиолого-гигиеническая оценка развивающего образования учащихся начальных классов. / Материалы Конгресса педиатров «Здоровый ребенок» 2009-С. - 13.

21. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М. и др. Возрастная динамика работоспособности. В кн.: Физиология развития человека. Теоретические и прикладные аспекты. / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер. - М.- 2000. - С. 259-273.
22. Артамонов Г.Н. Концепция современной реорганизации школьного образования и коренной перестройки учебного и воспитательного процессов. М.- 1990. - 204 с.
23. Афанасенкова Н.В. Особенности формирования здоровья учащихся начальных классов в условиях экспериментального обучения: Автореф. дисс. канд. мед. наук. Архангельск.- 1999. - 23 с.
24. Афанасьев А.И., Володарский В.Я., Гуменер П.И. и др. Актуальные проблемы электромагнитной безопасности в компьютерных классах. // Гигиена и санитария-1999.- №3.- С.48-51.
25. Афанасьев А.И., Долотко В.И., Карнишин В.В. и др. Электромагнитная безопасность при работе с компьютерной техникой// ГНПП «Циклон-Тест».- 1998.-С. 112.
26. Ашмарин В.В., Гуцин И.А., Калихман С.А. Профилактика и защита пользователей персональных компьютеров от ЭМП / Материалы конф.
27. Проблемы электромагнитной безопасности человека. Фундаментальные и прикладные исследования», М., 28-29 ноября. 2009. - С. 57-58.
28. Бабанский Ю.К. Взаимосвязь закономерности принципов обучения и способов его оптимизации // Советская педагогика. 1982. - №11. - С. 3039.
29. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.- 1979.
30. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровня здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестник Академии медицинских наук. 1989. - №8. -С. 73-78.
31. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Вакулин В.К. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала // Здравоохранение Российской Федерации. 1987. - №9 -С. 6-10.

32. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М., 1997. - 235 с.
33. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения. // Российский педиатрический журнал. 1998.-№1.-С. 5-8.
34. Баранов А.А. Здоровье детей России: научные и организационные приоритеты. // Российский педиатрический журнал. 1999. - № 4. - С. 5-7.
35. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков // Российский педиатрический журнал. 2015. - №5. - С. 5-12.
36. Барсукова Н.К., Сорокина Т.Н. Динамика функционального состояния организма учащихся УП класса на уроках информатики с использованием ЭВМ // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии, 1989.-№ 1-С. 114-117.
37. Башканова Г.Л., Уланова С.А., Шульга А.А. Организация учебной работы в условиях активной сенсорно-развивающей среды / Сыктывкар. -2019.
38. Безгодков В.Н., Губайдулина Т.Х., Калиберный В.В. Влияние нетрадиционных форм обучения на здоровье детей. //Гигиена и санитария. 2005. - № 5.
39. Безруких М.М. Школьные факторы риска и нарушение психического здоровья детей. // Материалы IV Конгресса педиатров России «Охрана психического здоровья детей и подростков». М. - 2013.
40. Безруких М.М. СанПиНы административный произвол или необходимость? //Школа здоровья - 2016. - том 5. - № 2. - С. 44-49
41. Громбах С.М. Пушкин и медицина его времени // Медицина. – 1998
42. Доскин В.А. Диспансеризация, лечение и реабилитация детей раннего и дошкольного возраста // Книга по требованию. – 2008
43. Сердюковская Г.Н. Гигиена детей и подростков // Медицина. – 2017. – 320 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Программа формирования и сохранению здорового и безопасного образа жизни в МКОУ Романовской СОШ на 2015-2020 года

Пояснительная записка

Цель программы формирования и сохранения здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

Формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Факторы, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей в ОУ:

неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);

Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Концепция УМК «Школа России»;

Приказ МОиН РФ № 2357 от 22.09. 2011 г (зарегистрировано № 22540 от 12.12. 2011г.) « О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 6.10.2009г. № 373»

Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о соблюдении здоровьесозидающего режима дня, организации учёбы и отдыха, двигательной активности;

дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

сформировать представление об основах экологической культуры;

сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;

сформировать умения противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Принципы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;
- принцип формирования ценностных установок школьников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок, учащихся на здоровый образ жизни;
- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьесберегающей деятельности);

- принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья (признание учеником - субъектом процесса здоровьесберегающей деятельности);
- принцип здоровьесберегающей активности (опора на активную личностную позицию школьников в формировании здорового образа жизни);
- принцип интеграции воспитательного воздействия, следование которому означает активное взаимодействие всех субъектов педагогического процесса: учителей, родителей и детей, направленное на обеспечение физического и психического здоровья каждого ребенка;
- принцип *гуманности* основан на признании индивидуальности каждого ребенка, его физического, духовного, эмоционального, социального и нравственного развития, милосердия и поддержки в критической ситуации. Проявляется это в поддержке личности в стремлении к самоопределению, помощи ребёнку в самореализации в семье, в школе, в оздоровительных, культурных, правовых, социальных, государственных и общественных учреждениях.
- принцип *социальной ответственности* общества за реализацию человека в творчестве, приобретение знаний, удовлетворение в общении. Он выражается в создании условий для развития одарённых детей, детей физически слабых, с отклонениями в поведении;
- принцип формирования экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

Виды и формы организации образовательного процесса:

Учебная деятельность	Внеурочная деятельность
Методика В.Ф.Базарного Беседы о ЗОЖ Инструктаж по ТБ Динамическая пауза между 3 и 4 уроком Физкультминутки Комплекс упражнений для глаз т.д. Подвижные игры на переменах.	Походы Акции Спортивные секции Дни Здоровья Изготовление кормушек для птиц

Сроки реализации 2015-2020 гг.

Направления реализации программы

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и

гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе готовят горячую пищу в столовой на 4 места, организовывается горячее питание в урочное время: 10.00.- 1-7 классы, 11.00- 8-11 классы.

Получающих бесплатное питание дети из категории малообеспеченных, многодетных семей.

В школе работает оснащенный спортивный зал, имеется спортивная площадка, Здесь можно подробнее описать условия, созданные для проведения уроков физкультуры и реализации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время.

В школе создана служба психолога - медико-педагогического сопровождения.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживают специалисты:

педагог- психолог; учитель – логопед, учитель физической культуры.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся.

Учебный процесс строится с соблюдением гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения;

Проводятся оздоровительные мероприятия:

- Предупреждение перегрузки учащихся в учебном процессе;
- Оптимальная организация учебной недели с учётом санитарно-гигиенических норм;
- Увеличение двигательной активности учащихся на уроках, на перемене;
- Проведение ежегодных профилактических медицинских осмотров учащихся, их анализ и принятие мер;
- Сезонная дотация витаминами
- Разработка алгоритма проведения «Уроков здоровья»;
- Усиление работы кружков «ЮИД»
- Оформление школьной рекламы здоровья и другой наглядной агитации

Организация физкультурно-оздоровительной работы спортивный клуб «Факел»;

Реализация дополнительных образовательных программ (программа по здоровьесбережению);

Ведется просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся (беседы, походы, спортивные соревнования и т.д).

Применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся:

соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств:

- имеется компьютерный класс

- имеется медиатека по всем предметам
- разработанные ЦОРы по предметам.

Учитываются в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся:**

на уроках применяются разноуровневые задания для самостоятельной работы, разработаны индивидуальные карточки-алгоритмы (для детей, испытывающих трудности в последовательности выполнения действий), применение методик ИОСО.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

Уроки физкультуры (входит ЛФК), спортивный клуб «Факел» часы активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками; организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

спортивно-оздоровительные мероприятия (дней спорта, дней Здоровья, соревнований, кросс, походов, и т. п.); реализацию проекта «Будем здоровы».

Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

программы: «Здоровья», «Сделай свой выбор»

спортивные праздники и секций и т.п.;

участие во Всероссийских акциях «Спорт - альтернатива пагубным привычкам», «Спорт вместо наркотиков», «Чистая вода», «Молодежь выбирает жизнь»

Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

проведение всеобучей («Ребенок и компьютер» и др.), семинаров, круглых столов, совместные кл. часы «Природа наш дом» и т.д.

привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований (папа, мама, я – спортивная семья, веселые старты, семьей в поход в лес, быстрая лыжня, День здоровья, соревнование по шашкам и шахматам,

стремительный мяч, осенний кросс).

Профилактическая работа с учащимися и их родителями (законными представителями).

В систему работы с учащимися и их родителями (законными представителями) входят занятия (беседы, анкетирование, классные часы) по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни, поведения. Проводятся беседы по профилактике употребления психоактивных веществ, детского дорожно- транспортного травматизма.

Структура системы работы План реализации Программы

№ п/п	Мероприятия	Ответственный	Срок выполнения
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совещания на темы: «Реализация программы «Здоровья», «Сделай свой выбор», профилактика употребления ПАВ; • назначение ответственных за проведение оздоровительных мероприятий в школе, проведение для них инструктажей; • проведение бесед в классах о режиме дня для школьника, о порядке проведения ФМ и подвижных игр на переменах; • организация утренней зарядки для учащихся школы 	<p>администрация</p> <p>классные руководители</p> <p>классные руководители, физорги</p> <p>классные руководители</p>	<p>в течение года</p> <p>В течение года</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p>
2	<p>Организация спортивной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • назначить физоргов в классах для подготовки команд; • составить расписание занятий секций и кружков; • подготовка команд по видам спорта, включенным в районную спартакиаду; • осуществлять связь с тренерами ДЮСШ и т.д. 	<p>Кл. руководители</p> <p>учитель физ. культуры</p> <p>педагоги ДО</p> <p>учитель физической культуры</p> <p>учитель физической культуры</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p> <p>постоянно</p>
3	<p>Агитация и пропаганда:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оформить уголок физической культуры, стенд нормативных показателей, расписание работы спортивных секций, график занятости спортивного зала; • выпуск информационных листов о проведении 	<p>Учитель физической культуры</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>

	спортивных мероприятий.		
4	<p>Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • всеобуч для родителей на темы: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Личная гигиена школьника», «Чистое слово», «Ребенок и компьютер» • консультация для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье; закаливания и укрепления их здоровья; • участие родителей и педагогов в спортивных праздниках, Днях здоровья; • консультации для классных руководителей по планированию спортивно-оздоровительной деятельностью в классе 	<p>Администрация Кл. руководители</p> <p>учитель физической культуры</p> <p>Кл. руководители учитель физической культуры</p>	<p>в течение года</p> <p>сентябрь-ноябрь</p>
5	<p>Внеурочная работа в школе: См. план спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>учитель физической культуры Кл. руководители</p>	<p>в течение года</p>
6	<p>Организационные и лечебно-профилактические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проверка санитарного состояния школы перед началом учебного года; • получение медицинской карты (ф.26) для учащихся 1 классов и вновь поступивших; • проведение витаминизации учащихся и педагогов; • организация и проведение медицинских осмотров; • анализ результатов медосмотров и доведение полученных данных до сведения родителей и учителей; 	<p>Администрация</p> <p>столовая</p> <p>классные руководители администрация инженер по ТБ и ОТ инструктор по БДД Кл. руководители</p>	<p>август</p> <p>сентябрь 2 раза в год в течение 2х мес. Ежедневно октябрь ноябрь в течение года</p>

	<ul style="list-style-type: none"> регулярное проведение профилактики детского травматизма и употребления психоактивных веществ 		
7	<p>Организация и проведение профилактического лечения в школе:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) соблюдение светового режима 2) беседа с родителями; 3) контроль за уроками физкультуры: <ol style="list-style-type: none"> а) проверка санитарного состояния спортзала; б) соблюдение температурного режима, освещение, проветривание; в) наличие спортивной одежды у детей на уроках физкультуры; г) контроль за правильной осанкой, учащихся; 	Кл. руководитель фельдшер села учитель физической культуры	течение года
8	<p>Санитарно-эпидемические работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> составление плана прививок; обследование детей на гельминты и дегельминтизация нуждающихся; проведение осмотра на педикулез; контроль за санитарно – гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся, соблюдение режима в 1-х классах; контроль за технологией приготовления пищи, мытьем посуды, сроками реализации скоропортящихся продуктов; бракераж готовой продукции; осмотр сотрудников пищеблока на гнойничковые заболевания; регистрация осмотра в журнале; регистрация инфекционных заболеваний в школе; осмотр детей, нуждающихся в контакте 	Фельдшер села ,	<p>1 раз в год</p> <p>4 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение года</p>

	с инфекционными больными.		
9	Санитарно-просветительная работа: а) беседы, лекции для учащихся на тему: «Профилактика заболеваний», «Профилактика травматизма» и т.д.; б) выступление на педсоветах по вопросам: «Охрана здоровья», «Питание учащихся», «Профилактика травматизма в школе»; Ознакомление с актами проверок СЭС; проведение бесед с техническим персоналом.	Фельдшер села Зам.директора по АХЧ	в течение года

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые результаты

пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);

формирование установки на использование здорового питания;

использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

применение рекомендуемого врачами режима дня;

формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся

- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий.

Беседа.

Спортивные секции, туристические походы.

Уроки физической культуры (урочная).

Подвижные игры (урочная, внеурочная, внешкольная).

Индивидуализация обучения.

Дни спорта, олимпиады, соревнования.

Дни здоровья, конкурсы, праздники.

Лекции, семинары, консультации для родителей.

Планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Направление	Планируемые результаты
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. 2. Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. 3. Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности. 4. Учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. 5. Учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения	Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
Рациональная организация образовательного процесса	Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах

	обучения.
Организация физкультурно-оздоровительной работы	1. Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях). 2. Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
Реализация дополнительных образовательных программ	Эффективное внедрение в систему работы ОУ программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.
Просветительская работа с родителями	Эффективная совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.