DOI: 10.17117/na.2016.07.01.275

<http://ucom.ru/doc/na.2016.07.01.275.pdf>

Поступила (Received): 24.07.2016

Медведева Н.А. Сохранение здоровья детей в общеобразовательном учреждении

Medvedeva N.A.
Children health preservation in general education institution

В статье представлены данные отношения старшеклассников к своему здоровью, описана роль общеобразовательного учреждения в его сохранении и укреплении. Даются рекомендации для учителей по использованию

здоровьесберегающих образовательных технологий в учебное и внеучебное время

Ключевые слова: здоровье, обучающиеся, здоровьесберегающие образовательные технологии

The paper shows data revealing high school students' attitude to their health, describes the role of general education institution in its preservation and strengthening. It contains recommendations for teachers on the use of health-saving educational technologies during study and extracurricular time

Key words: health, students, health-saving educational technologies

Медведева Наталья Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент
Балашовский институт Саратовского
национального исследовательского
государственного университета им. Н.Г.
Чернышевского
г. Балашов, ул. Карла Маркса, 29

Medvedeva Natalia Alexandrovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Balashov institute of Saratov national research state
university named N.G. Chernishevskiy
Balashov, Karl Marx st., 29

В современных условиях развития отечественной школы становится очевидным, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся во многом зависит от совместных усилий всех участников образовательного процесса. Год от года возрастают учебные нагрузки, дети чаще отдают предпочтение просмотрам видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушение осанки и зрения [1, с. 93]. Самую большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью» – в третьем состоянии. Их нельзя отнести к здоровым, но и диагноза хронического заболевания врачи им не выставили. Однако отсутствие медицинского диагноза – еще не свидетельство здоровья.

Наше исследование посвящено проблеме отношения старшеклассников к своему здоровью и здоровому образу жизни, так как данная категория школьников находится на таком пути своей жизни, когда из детства они шагают во взрослую жизнь [2, с. 81]. В результате проведенного нами исследования здоровья десятиклассников МОУ «СОШ №6 г. Балашова» у 41,2% подростков был вы-

явлен кариес, что указывает на низкую эффективность мероприятий по санации полости рта. Второе место по распространенности занимают нарушения опорно-двигательного аппарата 27,8%, в том числе нарушения осанки. Снижение остроты зрения выявлены по данным паспорта класса у 22,3% респондентов. Такое же распространение имеют заболевания эндокринной системы (патология щитовидной железы и др.), что объясняется воздействием факторов периода полового созревания. Патология сердечно-сосудистой системы выявлена у 15% обучающихся. Заболевания ЛОР-органов 14,7% и функциональные нарушения пищеварения 15,5% идут следующими в списке наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья. Далее идут болезни органов дыхания 11,3%, аллергические заболевания 10,8%, нарушения нервной системы 15,0%.

К важнейшим причинам неблагополучия здоровья учащихся относятся:

- стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
- чрезмерная интенсификация образовательного процесса, перегруженность учебных программ фактологической информацией, вызывающие у учащихся переутомление и дистресс;
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации образовательного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся, с учетом их психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья;
- низкий, слабо формируемый школой уровень культуры здоровья учащихся и их родителей и др. [3, с. 95].

Для профилактики различных отклонений в организме учащихся мы предлагаем использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- для предупреждения соматических нарушений за основу следует брать метод В.Ф. Базарного;
- для предупреждения психических нарушений – артерапию, арома-, фито-, зоотерапии и т.д.

Внедрение данных здоровьесберегающих технологий заключается в следующем: до начала уроков следует проводить физическую зарядку с одновременным, сквозным проветриванием класса, с помощью фрамуги и двери. Дети в это время должны находиться в той части класса, где нет сквозняка. В процессе выполнения физической зарядки температура воздуха должна быть комфортной – 18 – 19 градусов.

Для выполнения выше предложенного учителю желательно придерживаться следующих рекомендаций:

- на каждом уроке проводить физкультминутки;
- пересаживать учащихся рядами для профилактики нарушения зрения и осанки;
- для профилактики плоскостопия школьников коробочку нужно заполнить каштаном, камешками и на уроке, разувшись, вставать в эту коробочку. Желательно использовать одновременно конторки для профилактики утомления;

- учителю для профилактики утомления, нарушения зрения во время изложения нового материала рекомендуется перемещать по классу;
 - уроки по содержанию должны быть занимательными и интересными.
- Рекомендации для родителей:
- следить за тем, чтобы дети носили допустимые тяжести попеременно, желательно использовать ранцы;
 - контролировать осанку ребенка во время выполнения домашнего задания, сидения за столом, во время ходьбы;
 - контролировать уровень освещенности в комнате, где ребенок занимается;
 - приобщать к здоровому образу жизни: прогулки на свежем воздухе, совместные отдых на природе, занятия физическими упражнениями и т.д. [4, с. 241].
- Для усиления эффективности применения здоровьесберегающей педагогики в школе, конечно же, необходимы хорошо оборудованный медицинский кабинет, ставка врача, тренажеры и оборудование для спортивного зала. К сожалению, это проблема не решается в одночасье. А, как известно здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества [5, с. 193].

Список используемых источников:

1. Медведева Н.А. Информированность студентов о здоровьесберегающих образовательных технологиях // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 93-96.
2. Сулига Е.М., Медведева Н.А. Роль антропогенных факторов в формировании заболеваемости населения г. Балашова Саратовской области // Новая наука: опыт, традиции, инновации. Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2016. С. 81-83.
3. Медведева Н.А. Профессиональная готовность студентов к реализации программы «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательной школе // Известия Саратовского университета. Новая серия. 2012. С. 95-98.
4. Медведева Н.А., Гаврилов С.В. Подготовка будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии. Саратов: Саратовский источник, 2015. С. 237-241.
5. Медведева Н.А., Медведев М.В. Образ жизни как главный фактор здоровья студентов педагогического вуза // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у участников образовательного процесса. Саратов: Саратовский источник, 2014. С. 193-194.

© 2016, Медведева Н.А.

Сохранение здоровья детей в
общеобразовательном учреждении

© 2016, Medvedeva N.A.

Children health preservation in general education
institution