Условия охраны здоровья обучающихся здоровья обучающихся

МКОУ «Цухтамахинская сош»

 Охрана здоровья учащихся

Одной из задач школы является создание здоровьесберегающей среды и охрана здоровья учащихся.

Условия охраны здоровья учащихся регламентированы такими нормативно - правовыми документами как Федеральный закон «Об образовании в РФ».

Для создания нормальных условий охраны здоровья учащихся и соблюдения санитарного законодательства СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и улучшению условий труда в школе проводится ряд мероприятий.

Охрана здоровья учащихся включает в себя:

1. оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья:

Для оказания доврачебной первичной медицинской помощи и проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи в школе не функционирует медицинский кабинет. Обращаемся в сельский медицинский кабинет.

1. организацию питания учащихся:

Имеется помещение столовой для питания учащихся, а также для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил.

Организация качественного горячего питания учащихся в соответствии с требованиями санитарных правил. Организация питания обучающихся и работников школы обеспечивают работники «Цухтамахинской СОШ». Учащиеся школы обеспечиваются организованным горячим питанием. При формировании рациона питания детей в приготовлении пищи соблюдаются основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающего:

* соответствие энергетической ценности рациона возрастными и физиологическими

потребностями детей и подростков;

* обеспечение в рационе сбалансированности основных пищевых веществ в граммах;
* восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счёт корректировки рецептур и использовании обогащённых продуктов;
* технологическая обработка продуктов, обеспечивающая вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности;
* соблюдение оптимального режима питания и распределения суточного рациона по отдельным приёмам пищи в течение дня
1. определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул:

При организации учебного процесса соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к его организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха,

удовлетворение потребностей в двигательной активности.

В своей профессиональной деятельности педагоги школы учитывают возрастные возможности учащихся и их индивидуальные особенности. Учет индивидуальных особенностей развития учащихся

осуществляется посредством распределения учащихся по группам здоровья на занятиях физкультурой, ведения занятий по ОФП, индивидуально-групповых занятий, консультаций по предметам. В школе организовано обучение на дому по индивидуальному учебному плану по медицинским показаниям.

Неукоснительно соблюдаются санитарные нормы в части организации образовательного процесса, что отражено в учебном плане и расписании занятий, соблюдается режим учебы и отдыха: при составлении расписания учитывается предельно допустимая учебная нагрузка; в школе проводятся 3 урока физкультуры. При соответствующей погоде уроки физкультуры проводятся на улице, в зимний период из- за отсутствия спортивного зала занятия ведутся в классных помещениях.

1. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда:

Школа организовывает беседы с учащимися и их родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий.

1. организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, для занятия ими физической культурой и спортом:

Средством реализации данного направления являются: уроки физической культуры,

объединения дополнительного образования спортивного направления, спортивные игры, эстафеты, физкультминутки на уроках, проведение месячников безопасности, защиты детей.

В школе организовано взаимодействие с правоохранительными органами, учреждениями физической культуры и спорта, здравоохранения.

1. прохождение учащимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации:

Для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний в селении имеется медицинский кабинет где специалисты Левашинского районного ЦРБ проводят иммунизацию, профилактические осмотры. Диспансеризация учащихся проводится на базе Левашинской ЦРБ.

1. профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ:

Наличие безопасной поддерживающей среды в школе: благоприятный психологический климат, участие школьников в проектах по профилактике психоактивных веществ. В школе реализуются программы: «Разговор о правильном питании», «Здоровье». А так же в школе проходят тематические мероприятия, классные часы, анкетирование по выявлению факторов риска распространения психоактивных веществ и его оценка.

1. обеспечение безопасности учащихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность:

Состояние и содержание территории, здания, оборудования соответствуют требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения.

Учебные кабинеты оснащены естественной и искусственной освещенностью, воздушно - тепловым режимом, необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарно - гигиенических правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ.

Преподаватели школы при использовании технических средств обучения, ИКТ соблюдают здоровьесберегающий режим, учитывают требования санитарных правил.

Использование в повседневной воспитательной работе рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний.

В школе работают квалифицированные специалисты, обеспечивающие проведение оздоровительной работы с учащимися: преподаватели физической культуры, педагоги дополнительного образования, социальный педагог, педагог-психолог.

Наличие аналитических данных о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Отслеживание динамики показателей здоровья учащихся, включение этих сведений в ежегодный отчет.

Проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности учащихся, родителей комплексностью и системностью работы школы по сохранению и укреплению здоровья, а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

1. профилактику несчастных случаев с учащимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность:

Учителя химии, физики, биологии, информатики, физкультуры, технологии, ОБЖ включают элементы обучения детей безопасному поведению в программный материал, проводят инструктажи. Классные руководители проводят беседы и инструктажи по правилам поведения с учащимися.

Основная мера предупреждения травм в школе - это привитие учащимся дисциплинированного поведения, прочных навыков осмотрительности.

Вопросы об условиях охраны здоровья учащихся рассматриваются на совещании при директоре, производственных совещаниях, родительских собраниях. Для оказания доврачебной медицинской помощи учащимся в селе функционирует медицинский кабинет.

Главным в реализации данного направления является создание организационно-педагогических условий для здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы. Реализация данной деятельности направлена на формирование у участников учебно-воспитательного процесса культуры отношения к своему здоровью, которая включает в себя:

* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
* культуру физическую,
* культуру психологическую,
* культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Работа по данному направлению предполагает обеспечение учащихся определенными знаниями о здоровом образе жизни, освоение практических навыков, умений поддержания и укрепления собственного здоровья, уменьшение численности учащихся, склонных к вредным привычкам, формирование активной жизненной здоровьетворческой позиции, активное сотрудничество с родителями и общественностью.

**Здоровьесберегающие технологии**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Сущность здоровьесберегающего урока:**

- обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца

 урока, позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и влажность воздуха,

 освещённость класса и доски, наличие /отсутствие звуковых раздражителей и т.д.

1. Количество видов учебной деятельности (норма: 4-7 видов).
2. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности

 (норма: 7-10 мин.).

1. Количество видов преподавания: словесный, наглядный и т.д. (норма: не менее 3).
2. Чередование видов преподавания (норма: через 10-15 мин)
3. Использование методов, способствующих активизации и творческому самовыражению

 самих обучающихся.

1. Место и длительность применения технических средств обучения.
2. Оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки

 релаксации, дыхательная гимнастика и т. д. (норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из 3 лёгких

 упражнений с 3-4 повторениями каждого).

1. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым

 образом жизни.

1. Наличие внешней мотивации деятельности обучающихся на уроке. Стимуляция внутренней

 мотивации.

1. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения «учитель-ученик», «ученик-ученик».
2. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
3. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником на учебную работу

 (норма: от 60 до 80%).

1. Момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности (норма:

 не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в основной и

 средней школе).

1. Темп окончания урока:
2. «скомканность» - нет времени на вопросы учащихся, комментарий домашнего задания;
3. спокойное завершение урока;
4. задерживание обучающихся после звонка.

Разрушительно воздействуют на состояние здоровья школьников:

1. Стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний обучающихся.
2. Недостаток физической активности учащихся.
3. Отсутствие индивидуального подхода в обучении.
4. Несоблюдение гигиенических и физиологических требований к организации учебного

 процесса.

1. Недостаточный уровень психологических знаний педагогов.
2. Низкий уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной

нагрузки

(СанПиН 2.4.2.2821-10)

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

* для обучающихся 1 -х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5

 уроков за счет урока физической культуры;

* для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет

 урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;

* для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;
* для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3).

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, ИЗО, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно - математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

* учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
* использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по

 3 урока в день по 3 5 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 3 5 минут каждый;

 январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);

* рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы

 продолжительностью не менее 40 минут;

* обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
* дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме

 обучения.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

**Гигиенические рекомендации к расписанию уроков**

С изменениями и дополнениями от:

24 ноября 2015 г.

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования - на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности ([таблица 1](http://base.garant.ru/12183577/a496d02287c1e8a2f8df9041972293a4/#block_30001), [2](http://base.garant.ru/12183577/a496d02287c1e8a2f8df9041972293a4/#block_30002), [3](http://base.garant.ru/12183577/a496d02287c1e8a2f8df9041972293a4/#block_30003) настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться [таблицами 1-3](http://base.garant.ru/12183577/a496d02287c1e8a2f8df9041972293a4/#block_30001), в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов (ранг трудности)** |
| Математика | 8 |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7 |
| Природоведение, информатика | 6 |
| Русская (национальная) литература | 5 |
| История (4 классов) | 4 |
| Рисование и музыка | 3 |
| Труд | 2 |
| Физическая культура | 1 |

Таблица 2

  Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов (ранг трудности)** |
|  | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| Химия | - | - | 13 | 10 | 12 |
| Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Физика | - | - | 8 | 9 | 13 |
| Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Экономика | - | - | - | - | 11 |
| Черчение | - | - | - | 5 | 4 |
| Мировая художественная культура (МХК) | - | - | 8 | 5 | 5 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| Краеведение | 7 | 9 | 5 | 5 | - |
| Природоведение | 7 | 8 | - | - | - |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Граждановедение | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Ритмика | 4 | 4 | - | - | - |
| Труд | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Экология | 3 | 3 | 3 | 6 | 1 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

Таблица 3

  **Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 - 11 классах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательные предметы** | **Количество баллов****(ранг трудности)** |
| Физика | 12 |
| Геометрия,Химия | 11 |
| Алгебра | 10 |
| Русский язык | 9 |
| Литература,Иностранный язык | 8 |
| Биология | 7 |
| Информатика,Экономика | 6 |
| История,Обществознание,МХК | 5 |
| Астрономия | 4 |
| География,Экология | 3 |
| ОБЖ,Краеведение | 2 |
| Физическая культура | 1 |