

## УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 7

### **Охрана здоровья учащихся**

Охрана здоровья

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 функционирует медицинский кабинет. Медицинский кабинет оснащён оборудованием, инвентарем и инструментарием в соответствии с СанПиН 2.1.3.2630–10. На основании заключённого договора медицинское сопровождение учащихся школы осуществляет специалист ГБУЗ НО Богородская ЦРБ.

#### **2) 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 ООО «Школьное питание». Учащиеся школы обеспечиваются организованным горячим питанием. При формировании рациона питания детей и подростков 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 рецептов и использования 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

#### **3) 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, логопедических занятий, 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 ведутся занятия по лыжной подготовке.

В период пребывания детей в ГПД 2 раза в день проводятся прогулки на свежем воздухе.

#### **4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда:**

Школа организует взаимодействие с организациями по физической культуре и спорту

В школе работает библиотека, в фондах которой имеется научно-публицистическая, научно-методическая, детская литература по вопросам здоровьесбережения.

В школе работает лекторская группа, которая ведет беседы с учащимися по здоровьесбережению.

#### **5) 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 дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения.

#### **6) 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 школе функционирует медицинский кабинет. В медицинском кабинете специалисты ГБУЗНО Богородская ЦРБ проводят иммунизацию, профилактические осмотры. Диспансеризация учащихся проводится на базе ГБУЗНО Богородская ЦРБ.

#### **7) 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.

#### **8) 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, учитель-логопед.

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.

#### **9) 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 школе 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.
2. Количество видов учебной деятельности (норма: 4-7 видов).
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: 7-10 мин.).
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный и т.д. (норма: не менее 3).
5. Чередование видов преподавания (норма: через 10-15 мин)
6. Использование методов, способствующих активизации и творческому самовыражению самих обучающихся.
7. Место и длительность применения технических средств обучения.
8. 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).
9. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
10. Наличие внешней мотивации деятельности обучающихся на уроке. Стимуляция внутренней мотивации.
11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения «учитель-ученик», «ученик-ученик».
12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок.
13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником на учебную работу (норма: от 60 до 80%).
14. 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).
15. Темп окончания урока:
  1. «скомканность» - нет времени на вопросы учащихся, комментариев домашнего задания;
  2. спокойное завершение урока;
  3. 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.
5. Недостаточный уровень психологических знаний педагогов.
6. 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 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 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

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 I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 — 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени 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 расписании уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 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, 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.

**Шкала трудности предметов для 1 — 4 классов**

Таблица 1

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

Таблица 2

**Рекомендуемая продолжительность сквозного проветривания учебных помещений  
в зависимости от температуры наружного воздуха**

Наружная температура, °С	Длительность проветривания помещения, мин	
	в малые перемены	в большие перемены и между сменами
От +10 до +6	4 — 10	25 — 35
От +5 до 0	3 — 7	20 — 30
От 0 до -5	2 — 5	15 — 25
От -5 до -10	1 — 3	10 — 15
Ниже -10	1 — 1,5	5 — 10

Таблица 5

**Продолжительность непрерывного применения  
технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 — 2	10	15	15	15	20	10
3 — 4	15	20	20	15	20	15
5 — 7	20	25	25	20	25	20
8 — 11	25	30	30	25	25	25

*Приложение 7 к СанПин 2.4.2.2821-10*

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой  
в зимний период**

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра до 6-10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	- 9 С	- 6 С	- 3 С	Занятия не проводятся
12-13 лет	- 12 С	- 8 С	- 5 С	
14-15 лет	- 15 С	- 12 С	- 8 С	
16-17 лет	- 16 С	- 15 С	- 10 С	

*Из Приложения 2 к СанПин 2.4.2. 2821-10*

**Размеры инструментов и инвентаря,  
используемого при трудовом обучении и организации общественно-полезного труда**

**Объем ведер и леек:**

Для детей 8-10 лет – не более 3 литров

Для детей 11-12 лет – не более 4 литров

Для детей 13-14 лет – не более 6 литров

Для детей 15-16 лет – не более 8 литров