

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

22.02.2024

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Цель: Разработать алгоритм для педагога по здоровью сбережению

Задачи:

1. Кратко актуализировать знания по заявленной теме
2. На основе результатов анкетирования дать оценку имеющихся условий в школе по направлению здоровью сбережения
3. Изучить опыт коллег
4. Согласовать действия педагогов по направлению здоровью сбережения

В настоящее время медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение доли патологии нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата.

Налицо существенное ухудшение здоровья детей, связанное с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель», недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

На этапе подготовки к сегодняшнему педсовету было проведено анкетирование учащихся различных возрастных групп, а именно в качестве респондентов выступили 47 четвероклассников, 44 шестиклассника, 23 девятиклассника.

Результаты анкетирования 4 класс

1. Чтобы быть счастливым, тебе необходимо (поставь отметку каждому утверждению: 1 – самый низкий балл, 5 – самый высокий):

иметь много друзей **55%**

много знать и уметь **40%**

быть здоровым **68%**

быть красивым и привлекательным 13%

иметь много денег 13%

2. Можно ли сказать, что ты заботаешься о своем здоровье?

да **79%**; нет 2%; не знаю 19%.

3. Информацию о том, как заботиться о здоровье, ты считаешь:

интересной, полезной **89%**; не слишком интересной и полезной 3%; скучной, бесполезной 4%, не знаю 4%.

4. От кого ты узнаешь, как надо заботиться о своем здоровье?

От друзей; от родителей **64%**; от учителей 4%; от врачей **53%**; из книг и журналов 6%; из телепередач 8%.

5. Ты всегда с радостью идешь в школу?

Всегда 36%; никогда 4%; иногда **60%**.

6. К своей учительнице ты можешь обратиться за помощью?

Да **70%**; нет 2%; иногда 28%.

7. Тебе нравятся твои одноклассники?

Да **55%**; нет 13%; не очень 32%.

8. Нравится ли тебе, как готовят в школьной столовой?

Да **57%**; нет 21%; не очень 22%.

9. Ежедневно в твоём распорядке дня присутствуют:

утренняя зарядка, пробежка; 28%

завтрак; **81%**

обед; **68%**

ужин; **79%**

сон не менее 8 часов; 53%

прогулка на свежем воздухе; 57%

занятия спортом; 51%

душ, ванна. **68%**

10. Как заботятся о здоровье в твоей школе?

Наблюдение у врача; **68%**

физкультминутки; **62%**

посещение бассейна; -

походы, прогулки; 11%

посещение спортивных секций; 15%

посещение физдиспансера; 4%

уроки здоровья; **43%**

спортивные мероприятия; **43%**

свой ответ_ дома сидеть ;%.

11. К кому ты обращаешься за помощью (в трудную минуту)?

К учителю; 36%

папе (маме); **81%**

бабушке (дедушке); 32%

друзьям; 17%

свой ответ к себе 2%

12. Занимаешься ли ты в школьной секции, кружке?

Да 21%; нет **72%**; иногда.6%

Если да, напиши, в какой(ом) футбол, тропинка в профессию, дзюдо, каратэ.

13. Часто ли проводятся внеклассные мероприятия по укреплению здоровья в твоём классе, в школе?

Часто 23%; иногда **72%**; не проводятся.5%

Если проводятся, укажи какие:

уроки, обучающие здоровью; **30%**

лекции о том, как заботиться о своём здоровье; **45%**

показ фильмов на данную тему; **30%**

спортивные соревнования, игры; **45%**

викторины, конкурсы; **64%**

праздники, вечера на тему здоровья; 6%

дни здоровья; 12%

походы. 2%

Результаты анкетирования 6, 9 класс

1. Укажи, какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни.

Выбери три самых главных:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
иметь много денег;	36%	70%

много знать и уметь;	39%	39%
быть здоровым;	70%	74%
быть красивым, привлекательным;	23%	17%
иметь любимую работу;	23%	35%
жить в счастливой семье;	52%	48%
иметь интересных друзей;	30%	17%
быть самостоятельным (самостоятельно решать, что делать, и самому обеспечивать себя).	43%	22%

2. Информацию о том, как заботиться о здоровье, ты считаешь:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
интересной, полезной;	36%	52%
не слишком интересной и полезной;	16%	17%
довольно интересной, полезной;	45%	26%
скучной, бесполезной.		4%

3. Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о своем здоровье?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
От родителей;	61%	70%
от друзей;		4%
от педагогов;	16%	48%
из книг и журналов;	5%	13%
из телепередач;	16%	13%
от врача;	39%	39%
свой вариант _____.	От бабушки, в интернете, от всех, от себя 11%	Игры, интернет 13%

4. С каким настроением ты обычно идешь в школу?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
----------------	---------	---------

Обычно с радостью и интересом;	25%	22%
чаще по необходимости (потому что надо);	43%	30%
часто совершенно не хочу идти в школу;	16%	35%
свой вариант _____.		Спать хочу, не иду 17%

5. Педагоги относятся к тебе:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
доброжелательно;	41%	35%
с уважением;	18%	13%
равнодушно;	18%	26%
недоброжелательно;	2%	
затрудняюсь ответить;	20%	13%
свой вариант _____.		Норм, кто как, все по разному 13%

6. В среде одноклассников ты обычно чувствуешь себя:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
комфортно;	39%	57%
легко и непринужденно;	27%	9%
когда как, в зависимости от ситуации;	34%	26%
одиоко, обособленно;		9%
затрудняюсь ответить;	5%	
свой вариант	Хорошо, бывает по разному 5%	

7. Нравится ли тебе питание в школе?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
Нравится, вкусно;	5%	26%
нравится, но не всегда;	68%	52%
не нравится, невкусно.	16%	22%

8. Что из перечисленного ежедневно присутствует в распорядке твоего дня?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
Утренняя зарядка,	16%	-

пробежка;		
завтрак;	50%	52%
обед;	68%	74%
ужин;	57%	70%
прогулка на свежем воздухе;	41%	9%
сон не менее 8 часов;	43%	26%
занятия спортом;	41%	39%
душ, ванна.	39%	78%

9. Оцени, пожалуйста, влияние школы и учебы на твое здоровье:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
влияет положительно;	48%	13%
существенного воздействия не оказывает;		48%
влияет отрицательно;	5%	22%
затрудняюсь ответить.	36%	17%

10. К кому ты обычно обращаешься за помощью в затруднительных ситуациях?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
К родителям (решаем проблемы дома, в семье);	55%	39%
к учителям;	7%	9%
к друзьям;	23%	39%
к школьному психологу;	-	-
к классному руководителю;	5%	13%
к родственникам;	9%	9%
к специалистам вне школы;	5%	
свой ответ	Решаю сам, к ютубу, не к кому, к доте 18%	К себе, ни к кому 9%

11. Занимаешься ли ты в школьных секциях, кружках?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
----------------	---------	---------

Нет;	80%	91%
Да.	18%	9%
Если да, укажи в каких _____.	Хоккей, футбол , математика	Волейбол, художка

12. Часто ли проводятся внеклассные мероприятия по укреплению здоровья в твоём классе, школе?

Вариант ответа	6 класс	9 класс
Часто;	18%	17%
иногда;	70%	61%
не проводятся.	12%	22%

Если проводятся, укажи какие:

Вариант ответа	6 класс	9 класс
уроки, обучающие здоровью;	32%	30%
лекции о том, как заботиться о своём здоровье;	41%	39%
показ фильмов на данную тему;	41%	13%
спортивные соревнования, игры;	48%	52%
викторины, конкурсы;	39%	30%
праздники, вечера;	16%	13%
дни здоровья;	2%	13%
походы;	2%	13%
свой ответ.		

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушения здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют

проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье обучающихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья обучающихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья обучающихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т. е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю рекомендуется найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Здоровьесберегающая технология— это:

1. условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
2. рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

3. соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
4. необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения включают компоненты:

- оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения;
- оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок;
- обучение в малых группах;
- использование наглядности;
- сочетание различных форм предоставления информации;
- создание эмоционально благоприятной атмосферы;
- формирование мотивации к учебе;
- культивирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Более подробно об использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе расскажут педагоги начальной школы Рыбина С.В., Лебедева Е.Ю. во второй части педсовета.

Далее хотелось бы выборочно познакомить вас с Методическими рекомендациями Рособнадзора по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях (утверждены главным санитарным врачом 10 ноября 2023 года).

Данные последних научных исследований о здоровьесбережении педагогов.

Педагоги – в основном женщины в возрасте от 30 до 59 лет со стажем преподавательской деятельности в среднем 23 года – имеют благоприятные семейные и жилищные условия. По напряженности трудового процесса деятельность каждого пятого педагога относится к напряженному (вредному) классу труда 2-й степени. Ведущими производственными факторами являются: продолжительная работа в состоянии значительной концентрации внимания, высокая степень ответственности, значительная напряженность зрения. Субъективно педагоги оценивают свой труд как напряженный и утомительный. Семьдесят четыре процента педагогов имели высокий уровень профессионального стресса. Наиболее значимыми стрессорами являлись высокая сложность и низкая автономия выполнения задач, их разнообразие и значимость, высокий внешний контроль над их выполнением, отсутствие своевременной обратной связи, недостатки в организации труда. Только 10 % педагогов считают себя практически здоровыми, наиболее часто учителя имеют симптомы, указывающие на нарушения со стороны глаза и его придаточного аппарата; связанные с профессиональной деятельностью: осиплость голоса, першение в горле, эмоциональное раздражение и

опустошенность; указывающие на нарушения костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и нервно психической сферы. Большинство педагогов мало заботятся о своем здоровье, а в структуре приоритетов здоровье нечасто занимает первое место. Ведущими поведенческими факторами риска у педагогов являются: нерациональное несбалансированное питание, нерациональная организация труда и отдыха, низкая физическая активность.

Решение:

1. Организовать в школе подвижные музыкальные перемены
2. Проводить на каждом уроке физминутки и офтальмогимнастику
3. Продолжить работу по системе афоризмов
4. Психологический комфорт всех участников образовательного процесса сделать ведущим фактором