

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 расписании 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