# УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКОУ СОШ с. Малая Кема

**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 селе функционирует фельдшерско-акушерский пункт, оснащённый оборудованием, инвентарем и инструментарием в соответствии с СанПиН 2.1.3.2630–10. На основании заключённого договора медицинское сопровождение учащихся школы осуществляет специалист Краевого государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Пластунская районная больница» (КГБУЗ «Пластунская РБ»).

# 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 обеспечивает повар детского питания школы. 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 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

# 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. В школе возможно 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 уроки физкультуры согласно УП. При соответствующей погоде уроки физкультуры проводятся на улице, в зимний период ведутся занятия по лыжной подготовке.

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

Школа организовывает 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 проводятся классные часы согласно плану воспитательной работы, на которых ведутся беседы с учащимися по здоровьесбережению.

# 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, спортивные игры, эстафеты, физкультминутки на уроках, проведение месячников безопасности, защиты детей.

В школе организовано взаимодействие с правоохранительными органами, учреждениями дополнительного образования детей.

# 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 селе функционирует

ФАП, в котором специалисты КГБУЗ «Пластунская РБ» проводят иммунизацию, профилактические осмотры. Диспансеризация учащихся проводится на базе КГБУЗ «Пластунская РБ».

# 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.

# 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.

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.

# 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 с учащимися по правилам поведения.

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.

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).

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.
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.







 *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** |
| **Бе****з 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