

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель  
здравоохранения – Министра  
государственный – Главный  
Республики Беларусь санитарный

И. В. Гаевский

« 28 » марта 2016 г.

Регистрационный № 019-1215

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

инструкция по применению

**Учреждения-разработчики:**

Государственное учреждение образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования», Республиканское унитарное предприятие «Научно-практический центр гигиены»

**Авторы:**

к.м.н., доцент Гузик Е.О., к.м.н., доцент Гресь Н.А., к.м.н. Зайцев В.А., Сидукова О.Л., Мащенко И.В.

Минск, 2016

Настоящая инструкция по применению (далее – инструкция) разработана с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся путем формирования здоровьесберегающей среды в учреждениях общего среднего образования (далее – УО) и в домашних условиях. Реализация представленного комплекса методов профилактики заболеваний основана на межведомственном взаимодействии медицинских работников со всеми участниками образовательного процесса (педагогическими работниками, обучающимися, законными представителями несовершеннолетних обучающихся) и другими заинтересованными лицами и организациями.

Инструкция предназначена для врачей-гигиенистов, врачей-педиатров оказывающих медицинскую помощь учащимся в УО.

**ПРИМЕНЕНИЕ:** гигиена, педиатрия.

**УРОВЕНЬ ВНЕДРЕНИЯ:** центры гигиены и эпидемиологии; организации здравоохранения, оказывающие медицинскую помощь обучающимся в учреждениях общего среднего образования (школы, гимназии).

#### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:**

Профилактика заболеваний у учащихся в период получения общего среднего образования.

#### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

Отсутствуют.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

Приобретение дополнительного оборудования не требуется: УО имеют основные материально-технические средства для реализации мероприятий по формированию здоровьесберегающей среды.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

В ситуации высокого объема учебных и внеучебных нагрузок, интенсификации процесса обучения и дефицита времени для усвоения информации в сочетании с нерациональным питанием, гипокинезией, уменьшением продолжительности сна и прогулок, распространением рискованных (протестных) форм поведения (курение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность) необходимо формирование мотивации к сохранению здоровья у всех участников образовательного процесса.

*Здоровьесберегающая среда* – это система профилактических мероприятий и оздоровительных технологий, учитывающая комплекс внутри- и внешкольных факторов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения.

Формирование здоровьесберегающей среды осуществляется объединением усилий педагогов, психологов, медицинских работников, родителей, учащихся. Решение совместных задач в сферах образовательной, профилактической, консультативной, аналитической деятельности должно осуществляться путем минимизации действия негативных факторов среды обитания и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

### ***Основные принципы создания здоровьесберегающей среды:***

- комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий,
- непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
- максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех нуждающихся;

- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления, простых и доступных технологий;
- интеграция программы профилактики и оздоровления в образовательный процесс УО;
- формирование положительной мотивации у учащихся, законных представителей обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий;
- соблюдение в учреждении санитарно-гигиенических требований, регламентирующих обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия.

### ***Уровни деятельности по здоровьесбережению***

При создании здоровьесберегающей среды в УО должен использоваться структурированный подход к проведению профилактических мероприятий среди всех участников образовательного процесса, предусматривающий следующий уровни:

*I. Популяционный уровень.* – направлен на всех участников образовательного процесса и предусматривает минимизацию/устранение и предупреждение появления всего регистра факторов риска, непосредственно связанных с поведением и образом жизни учащихся. Популяционный уровень предусматривает:

- создание благоприятных санитарно-гигиенических условий
- подготовку учителей по вопросам здоровьесбережения
- активное вовлечение в деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся в процессе обучения законных представителей
- обучение учащихся вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья

- обучение и привлечение старшеклассников по принципу «равный обучает равного» для работы, как среди сверстников, так и среди учащихся младших классов.

Вопросы профилактики заболеваний освещаются:

- в рамках уроков биологии, химии, физической культуры и здоровья, основ безопасной жизнедеятельности
- на отдельных тематических уроках других общеобразовательных предметов, факультативных занятиях
- в рамках классных часов
- на общешкольных мероприятиях (дни здоровья, конкурсы, викторины и др.)
- демонстрацией роликов, бегущей строки, информационных стендов и др. в рекреационных помещениях и холлах учреждений общего среднего образования
- могут использоваться другие формы работы, направленные на профилактику заболеваний и сохранение здоровья учащихся.

II. Групповой уровень – направлен на учащихся (или других участников образовательного процесса) групп риска, имеющих нарушения состояния здоровья и/или факторов, его формирующих и предусматривает проведение среди них профилактических и оздоровительных мероприятий. С учетом выявленных проблем в состоянии здоровья и факторах его формирующих разрабатываются соответствующие программы коррекции.

III. Индивидуальный уровень – предусматривает персонализированный подход к устранению негативного влияния внешнесредовых факторов и коррекции выявленных отклонений в состоянии здоровья учащегося при активном вовлечении родителей.

## ***Технологии создания здоровьесберегающей среды в УО***

Основопологающим в реализации здоровьесбережения является комплексный подход путем использования как общешкольных, так и целевых технологий здоровьесбережения.

### *Общешкольные технологии здоровьесбережения:*

- Оптимизация санитарно-гигиенических условий в УО.
- Организация и обеспечение здоровьесохраняющего образовательного процесса и режима занятий.
- Обеспечение рационального и сбалансированного питания обучающихся в УО.
- Активное использование всех форм физического воспитания (основное, дополнительное, факультативное, самостоятельное).
- Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.
- Интеграция в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий и оздоровительных мероприятий, программ образования в сфере здоровья.
- Формирование здорового образа жизни учащихся, гигиеническое обучение и воспитание.
- Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка.
- Организация работы по укреплению здоровья педагогов и других специалистов УО.
- Обучение педагогических кадров вопросам охраны здоровья детей.

*Целевые технологии здоровьесбережения* разрабатываются медицинским работником совместно с администрацией УО с учетом выявленных проблем в состоянии здоровья и факторов, их формирующих,

и направлены на предупреждение развития основной школьно-зависимой патологии, которая формируется у учащихся в процессе получения общего среднего образования (функциональные отклонения и болезни костно-мышечной системы и органа зрения, психоэмоциональная дезадаптация и другое).

### ***Задачи участников формирования единой системы мероприятий здоровьесбережения***

#### *Задачи медицинского работника:*

- анализ состояния здоровья учащихся и факторов его формирующих
- проведение работы по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни
- обеспечение динамического медицинского наблюдения за условиями обучения и воспитания учащихся
- проведение профилактической работы по сохранению здоровья учащихся с законными представителями ребенка, педагогическим коллективом
- совместно с администрацией разработка плана мероприятий по здоровьесбережению и его реализация в учреждения образования
- совместно с территориальным центром гигиены и эпидемиологии участие в осуществлении мероприятий по формированию здоровьесберегающей среды, соблюдению в УО санитарных норм, правил и гигиенических нормативов.

#### *Задачи школьной администрации:*

- организация и контроль соблюдения санитарных норм, правил и гигиенических нормативов
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий обучения и оздоровления учащихся и содействие в их реализации

- организация обучения педагогических работников вопросам здоровьесбережения
- создание в УО инфраструктуры для реализации оздоровительной деятельности
- обеспечение материально-технической базы для формирования здоровьесберегающей среды.

Задачи учителя и классного руководителя:

- выбор средств и методов обучения учащихся здоровьесбережению
- индивидуальный подход к обучению и воспитанию
- включение вопросов профилактики заболеваний в материал уроков
- создание благоприятного психологического климата в классе
- формирование положительной мотивации к здоровьесбережению и ответственности за свое здоровье у учащихся
- обучение учащихся правилам личной и общественной гигиены
- взаимодействие с семьей по вопросам создания здоровьесберегающей среды в домашних условиях
- помощь учащимся в выборе референтной группы (образец поведения по сохранению здоровья): в младшем школьном возрасте – родители, в подростковом – сверстники.

Задачи законных представителей несовершеннолетних обучающихся:

- создание здоровьесберегающей среды в домашних условиях
- позиционирование родителями здоровьесберегающего образа жизни
- обеспечение своевременности медицинских осмотров и оздоровления детей
- формирование в семье положительной мотивации к здоровьесбережению и ответственности за свое здоровье



- взаимодействие с педагогическими работниками в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся
- поддержка обучающихся и помощь им в неблагоприятных психотравмирующих ситуациях в УО.

#### Задачи обучающихся:

- систематическое повышение уровня знаний по оценке и сохранению здоровья и соотнесение его с собственным опытом
- формирование мотивации и самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни
- самовоспитание стойких навыков и привычек по соблюдению правил личной и общественной гигиены
- выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои права, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения.

## **ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Для реализации в УО здоровьесберегающих мероприятий необходимым является формирование команды единомышленников из всех участников образовательного процесса (педагогов, психологов, учащихся, медицинских, социальных работников, законных представителей обучающихся). В своей деятельности команда взаимодействует со всеми заинтересованными лицами, вышестоящими организациями, общественными объединениями и другими структурами.

### ***Этап 1 Оценка ситуации и выявление приоритетных проблем, определяющих формирование здоровья учащихся***

Для выявления приоритетных проблем в состоянии здоровья учащихся, а так же внутри- и внешкольных факторов, негативно

влияющих на здоровье в процессе обучения, медицинским работником УО совместно с администрацией УО, специалистами центра гигиены и эпидемиологии, а так же другими заинтересованными проводится анализ состояния здоровья и гигиеническая оценка внутришкольной и домашней среды обитания в соответствии с Инструкцией по применению «Модель интегрированной системы социально-гигиенического мониторинга состояния здоровья детей школьного возраста с использованием методологии оценки риска» (регистрационный № 016-1112 от 12.12.2012).

С учетом возможностей центра гигиены и эпидемиологии, территориальной организации здравоохранения, а так же УО определяется алгоритм комплексного медико-гигиенического исследования состояния здоровья учащихся и факторов, его формирующих с определением сроков и ответственных за его проведение при этом должно предусматриваться следующее:

- а) Комплексная оценка образовательной среды с определением приоритетных факторов риска, оказывающих наиболее существенное влияние на формирование здоровья учащихся.
- б) Анализ динамики состояния здоровья учащихся в процессе обучения.
- в) Выделение «групп риска» учащихся, требующих проведения профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных адаптационных возможностей организма.
- г) Определение приоритетных фактов риска, формирующих здоровье учащихся.

Итогом выполнения данного этапа является подготовка «Отчета о результатах комплексного динамического медико-гигиенического

исследования состояния здоровья учащихся и факторах, его формирующих».

Оценка состояния здоровья учащихся и выявление приоритетных факторов риска его формирующих используется для определения неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению воздействия неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье учащихся и обоснования управленческих решений по здоровьесбережению.

### ***Этап 2. Разработка плана мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и обеспечение оптимального роста и развития учащихся***

План мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды в УО основывается на результатах оценки ситуации с состоянием здоровья и факторов его формирующих в конкретном учреждении и должен предусматривать проведение как общешкольных, так и целевых технологий здоровьесбережения на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях. В плане мероприятий целесообразно предусмотреть следующие графы: наименование мероприятий; определение ответственных за проведение коррекционных мероприятий, указание срока проведения, предполагаемые результаты, отметка о выполнении. Образец рабочего плана коррекционных медико-гигиенических мероприятий, направленных на первичную профилактику развития функциональных отклонений и заболеваний на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях представлен в Приложении.

В плане целесообразно предусмотреть следующие разделы мероприятий по обеспечению здоровьесбережения:

- общие организационные мероприятия в УО

- оптимизация санитарно-гигиенических условий в УО: оборудование учебных помещений и рекреаций; воздушно-тепловой режим, двигательный режим, организация образовательного процесса, питания и др.

- целевые мероприятия по профилактике нарушений здоровья, обусловленные особенностями организации образовательного процесса («болезней школьного возраста»): профилактика нарушений осанки и зрения; психологическая помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности.

В зависимости от выявленных проблем в состоянии здоровья и факторах его формирующих могут предусматриваться и другие мероприятия.

Оценка результативности формирования здоровьесберегающей среды основывается на использовании критериев эффективности проводимых мероприятий, которые основываются на выделении и ранжировании следующих критериальных признаков:

- Благоприятные изменения индикаторов состояния здоровья учащихся (снижение распространенности функциональных отклонений и школьно обусловленных болезней; уменьшение количества часто болеющих учащихся; увеличение числа учащихся, имеющих нормальные адаптационные возможности организма).

- Наличие положительных изменений в формировании устойчивой мотивации у учащихся к сохранению здоровья.

- Положительная динамика психологического благополучия коллектива.

- Соответствие показателей образовательной среды существующим регламентам и нормам (недельная учебная нагрузка; режим

образовательного процесса, технология обучения, условия обучения и воспитания; двигательная активность и питание учащихся в школе).

– Повышение академической успеваемости.

### ***Этап 3 Реализация в УО мероприятий, направленных на охрану здоровья.***

Для внедрения разработанного плана мероприятий, направленного на первичную профилактику функциональных отклонений и заболеваний у учащихся на индивидуальном и групповом уровне в образовательный процесс целесообразно наличие приказа руководителя учреждения образования по внедрению.

#### Основные направления организации работы с педагогами

- а) Обеспечение педагогического персонала техническими нормативно-правовыми актами, определяющими порядок соблюдения санитарно-гигиенических требований, учебной и научной литературой по здоровьесбережению.
- б) Подготовка методических материалов и памяток, по целевым технологиям здоровьесбережения в УО и в домашних условиях.
- в) Рассмотрение вопросов первичной профилактики заболеваний на педагогических советах и методических совещаниях.
- г) Повышение квалификации педагогических работников в вопросах здоровьесбережения.
- д) Обобщение имеющегося в УО положительного опыта здоровьесбережения

#### Основные направления организации работы с законными представителями обучающихся

- а) Информирование на родительских собраниях и в индивидуальной беседе о состоянии здоровья учащихся и факторах его формирующих.

- б) Подготовка информации на сайт УО о состоянии здоровья учащихся и факторах его формирующих.
- в) Подготовка памяток по здоровьесбережению в домашних условиях.
- г) Активное вовлечение родителей или других законных представителей в деятельность по здоровьесбережению в УО (участие в днях здоровья и других мероприятиях).

Основные направления организации работы с учащимися

- а) Выделение наиболее значимых для школьника факторов мотивации (негативное влияние ухудшения здоровья на внешность подростка, его спортивные достижения, ограничение при выборе профессии, затруднение контактов с окружающими и т.д.).
- б) Создание условий, стимулирующих активный обмен мнениями между подростками и основанных на обсуждении и анализе различных позиций; «ненавязывание» готовых оценок и нормативов;
- в) Формирование навыков ставить задачи, выполнять намеченное, уметь сотрудничать с другими лицами и т.д.
- г) Использование интерактивных форм работы:
  - самостоятельная творческая деятельность учащихся (поручение учащимся роли ведущих, организаторов работы, разработчиков и исполнителей проекта и др.);
  - дискуссии («круглый стол», ток-шоу, брейн-ринг и т.п.) с привлечением родителей и представителей различных профессий;
  - игры (ролевые, ситуационные) как ведущая форма деятельности (особенно в младшем школьном возрасте).
  - лекции (лекции-дискуссии, лекции с обратной связью и др.).

***Этап 4 Организация самоаудита и мониторинг эффективности здоровьесбережения в УО.***

Оценка эффективности организованной системы здоровьесберегающих мероприятий в УО проводится один раз в году и имеет своей целью:

- определить соответствие разработанного плана коррекционных мероприятий фактическому его выполнению;
- оценить влияние сформированной внутришкольной среды на динамику показателей здоровья и академическую успеваемость;
- определить порядок и последовательность дальнейших действий по здоровьесбережению.

Процесс создания здоровьесберегающей среды в УО должен базироваться на известном организационном принципе «непрерывного совершенствования», поскольку сделать ее «безупречной» изначально невозможно. По итогам самоаудита готовится мотивированное заключение с оценкой результатов деятельности по здоровьесбережению с определением задач на следующий год с учетом выявленных проблем.

### **РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОПЫТА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

Для распространения, передового опыта по здоровьесбережению для других УО целесообразным является создание на базе таких учреждений ресурсных центров сохранения здоровья учащихся. Оценка УО проводится в соответствии с Инструкцией по применению «Организация ресурсных центров сохранения здоровья в учреждениях общего среднего образования» (регистрационный № 018-1215, утв. 21.03.2016).

В итоге реализация мер по здоровьесбережению в УО будет способствовать эффективному использованию ресурсов, направленных на сохранение и укрепления здоровья учащихся, продвижению передового опыта для других УО.

ОБРАЗЕЦ РАБОЧЕГО ПЛАНА

коррекционных медико-гигиенических мероприятий, направленных на первичную профилактику развития функциональных отклонений и заболеваний у учащихся в процессе обучения

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный за проведение	Срок проведения	Планируемый результат	Отметка о выполнении
<b><i>I. Общие организационные мероприятия в УО</i></b>					
1.	Обследование учащихся и факторов его в соответствии с разработанным алгоритмом комплексного медико-гигиенического исследования	Медицинские работники территориальной организации здравоохранения Специалисты ЦГЭ	сентябрь	Выявление приоритетных проблем формирующих нарушения здоровья Индивидуальные заключения и рекомендации	
2.	Информация на сайте УО или в СМИ о состоянии здоровья учащихся и основных мероприятиях по профилактике его отклонений	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Администрация УО	октябрь	Повышение информированности всех участников образовательного процесса о ситуации с состоянием здоровья учащихся и факторах его формирующих	
3.	Разработка программы производственного контроля по соблюдению санитарно-гигиенических требований при организации образовательного процесса в УО и контроль выполнения	Администрация УО	август	Повышение уровня санитарно-эпидемиологического благополучия	



4.	Мониторинг соблюдения санитарно-гигиенических требований с использованием карты контроля санитарно-эпидемиологического благополучия (чек-листа)	Администрация УО	в течение года	Выявление приоритетных проблем в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия	
5.	Создание в УО психологического комфорта путем правильной организация образовательного процесса и нормализации уклада школьной жизни, культивирование доброжелательности, уважительного и справедливого отношения к учащемуся	Администрация УО Педагоги	в течение года	Минимизация школьной тревожности у учащихся	
<b>II. Основные составляющие мероприятий по обеспечению здоровьесбережения</b>					
6.	Информация по имеющемуся международному и национальному опыту здоровьесбережения	Специалисты ЦГЭ	в течение года	Повышение уровня заинтересованности всех участников образовательного процесса в вопросах соблюдения санитарно-гигиенических требований Повышение информированности всех участников образовательного процесса в вопросах здоровьесбережения	
7.	Подготовка памяток для педагогических работников по основным направлениям первичной профилактики заболеваний	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Специалисты ЦГЭ			
8.	Обучение педагогов вопросам здоровьесбережения на методических совещаниях и педагогических советах	Медицинский работник Администрация УО	в течение года		
9.	Выступление на родительских собраниях и педагогических советах с освещением основных вопросов сохранения здоровья детей в домашних условиях в период обучения в школе Лекции:	Медицинский работник Администрация УО Педагоги	в течение года		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные ошибки в организации питания учащихся в домашних условиях и в школе</li> <li>• Практические шаги в обеспечении нормальной осанки в школе и дома</li> <li>• Как сберечь детские глазки: помощь в школе и дома</li> <li>• Какую пользу приносит движение.</li> <li>• Компьютер и здоровье</li> <li>• Пять компонентов рационального режима дня</li> </ul> <p>Другие темы в зависимости от имеющихся приоритетных проблем, касающихся сохранения здоровья учащихся</p>				
10.	Включение вопросов здоровьесбережения в материалы классных часов	Классный руководитель	1 раз в четверть		
11.	Организация дней здоровья	Администрация УО	1 раз в четверть		
12.	Обучение детей навыкам самооценки здоровья (уроки физкультуры, биологии, ОБЖ, классные часы)	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Педагог по физическому воспитанию	в течение года		
<b>III. Мероприятия по обеспечению благоприятных санитарно-гигиенических условий в УО</b>					
<i>Оптимизация двигательного режима учащихся</i>					
13.	Обеспечение динамического компонента учащихся 60 мин в течение дня.	Администрация УО	ежедневно	Формирование мотивации в необходимости достаточной	
14.	Организации не менее 25%перемен на открытом воздухе	Администрация УО	ежедневно		

15.	Организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе после занятий и выходные дни	Родители	постоянно	двигательной активности  Повышение заинтересованности учащихся в увеличении двигательной активности Формирование навыков постоянной потребности в движении	
16.	Организация общешкольных танцевально-музыкальных активных перемен (флэш-моб)	Школьный актив Педагог по физическому воспитанию Музыкальный работник	ежедневно		
17.	Проведение физкультминуток на уроках для профилактики развития статического напряжения	Педагоги	на каждом уроке		
18.	Проведение динамических уроков	Педагоги	1 урок в день		
19.	Чередование в расписании предметов с преобладанием статического и динамического компонентов	Администрация УО	постоянно		
20.	Оснащение рекреаций спортивным оборудованием для обеспечения двигательной активности учащихся	Администрация УО	август		
<i>Оптимизация питания учащихся</i>					
21.	Коррекция школьных завтраков с учетом требований к рациональному питанию и выявленных нарушений	Комбинат школьного питания Администрация УО	по мере выявленных нарушений	Коррекция перспективного меню УО и повышение осведомленности родителей в вопросах организации питания в домашних условиях для повышения адаптационных возможностей учащихся и профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	
22.	Обучение учащихся навыкам рационального питания в домашних условиях	Медицинский работник Администрация УО Законные представители обучающихся Учащиеся	постоянно		
23.	Подготовка памяток для учителей и родителей по вопросам рационального питания	Медицинский работник Специалист ЦГЭ	1 раз в год		
24.	Проведение конкурса среди учащихся «О пользе продуктов» (презентация проектов сделанных учащимися)	Учащиеся	1 раз в год		

**IV. Мероприятия по профилактике нарушений здоровья, обусловленных особенностями организации образовательного процесса («болезней школьного возраста»)**

*Профилактика нарушений осанки*

25.	Подбор и расстановка мебели учащимся в соответствии с ростом и рациональная организация рабочего места	Педагоги	сентябрь, январь	Формирование правильной осанки и предупреждение развития патологии позвоночника  Укрепление мышечного корсета
26.	Рассаживание учащихся учетом состояния здоровья: • учащихся с нарушением слуха и зрения рассаживают ближе к классной доске, с высоким ростом – в первый и третий ряды; • учащиеся часто болеющие ОРВИ рассаживают в отдалении от наружной стены;	Педагоги	2 раза в год	
27.	Предпочтительное использование ученических ранцев для переноски учебников, тетрадей, пеналов, письменных принадлежностей на спине	Законные представители учащихся	постоянно	
28.	Подготовка информации (памятки, информация на сайте и др.) для педагогических работников и учащихся по профилактике нарушений осанки	Медицинский работник	1 раз в год	
29.	Размещение в учебных помещениях ростовых линеек и обучение учащихся навыкам их использования	Учащиеся	постоянно	
30.	Оснащение учебных помещений ученическими конторками	Учащиеся	постоянно	
31.	Подготовка памятки и размещение ее на сайте УО о гигиенических требованиях и правилах использования учебной мебели	Родители Медицинский работник, специалисты ЦГЭ администрация	сентябрь	
32.	Обучение вопросам правильной посадки учащихся. Контроль рабочей позы учащихся с учетом вида деятельности	Педагоги Родители	постоянно	
33.	Обучение родителей или других законных представителей	Медицинский	1 раз в год	

	правильной на родительском собрании организации рабочего места учащегося в домашних условиях	работник, специалисты ЦГЭ			
34.	Расположение в учебных помещениях на 1 ступени обучения в доступном для учащихся месте плаката «Сиди правильно»	Педагоги	постоянно		
35.	Оценка веса ученических ранцев (оптимальный вес 10% от веса ученика).	Администрация Школьный актив	1 раз в неделю		
36.	Обсуждение результатов оценки веса ранцев, на педсоветах и родительском собрании	учащиеся	октябрь май		
37.	Контроль использования рациональной сменной обуви в УО: <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствие сменной обуви учащегося форме и размеру стопы;</li> <li>• гибкая и не высокая подошва в обуви;</li> <li>• обязательное наличие каблука (не выше 10-20 мм;</li> <li>• наличие фиксированного задника и прочная фиксация обуви в носочной части;</li> <li>• оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства и наличие стельки</li> </ul>	Администрация Школьный актив	1 раз в неделю		
38.	Оздоровление учащихся с патологией костно-мышечной системы в соответствии с программой медицинской реабилитации.	Ортопед детской поликлиники Законные представители обучающихся	по мере выявления		
<i>Профилактика нарушений зрения</i>					
39.	Правильный подбор очков для дали и для работы вблизи и их использование по назначению	Офтальмолог детской поликлиники Законные представители обучающихся	по мере выявления	Профилактика нарушений зрения Коррекция нарушений зрения, выявленных на ранних стадиях	

40.	Информация на сайт по гигиеническим требованиям к режиму чтения и условиям для организации зрительных работ (в т.ч. по подбору учебных изданий с учетом требований к шрифтовому оформлению в зависимости от возраста учащихся и других гигиенических показателей)	Медицинский работник, специалисты ЦГЭ	1 раз в год	Повышение уровня информированности всех участников образовательного процесса в вопросах охраны зрения	
41.	Обеспечение естественного левостороннего освещения при посадке учащихся в учреждении УО и в домашних условиях	Педагоги Законные представители обучающихся	постоянно		
42.	Цветовое оформление отдельных элементов мебели, как фактор, формирующий благоприятный световой климат в учебном помещении	Администрация Педагоги	по мере необходимости		
43.	Предпочтительный выбор парт с наклонной поверхностью	Администрация	при закупках мебели		
44.	Контроль расстояния от глаз учащегося до стола (должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами)	Педагоги Законные представители обучающихся	постоянно		
45.	Коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей и подростков (телевизор, компьютер) в домашних условиях с учетом объема учебной нагрузки;	Законные представители обучающихся	постоянно		
46.	Ограничение продолжительности просмотра телепередач в домашних условиях (не более 1 часа в день на расстояние до экрана 3-5 м (в зависимости от размера экрана телевизора))	Законные представители обучающихся	постоянно		
47.	Воспитание у учащихся полезной привычки – чередовать работу за компьютером с выполнением несложных упражнений, направленных на снятие утомления и профилактику близорукости;	Педагоги	постоянно		
48.	Исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна (спазм аккомодации во время сна не проходит)	Законные представители	постоянно		

		обучающихся			
49.	Соблюдение режима мытья окон	Администрация Технический персонал	с наружной стороны 3 – 4 раза в году, с внутренней стороны – ежемесячно		
50.	Обучение педагогов правилам проведения физкультминуток и формирование «Копилки» физкультминуток для глаз	Педагоги	1 раз в полугодие		
51.	Обучение учащихся гимнастике для глаз	Педагоги Учащиеся	в течение года		
52.	Контроль соблюдения объема и режима учебной деятельности: (непрерывная продолжительность чтения для младших школьников – 15-20 минут, для среднего возраста – 25-30 минут, для старших школьников – 45 минут) с соблюдением промежутков для отдыха глаз от зрительной работы	Педагоги Законные представители обучающихся	постоянно		
53.	Подготовка памятки по профилактике нарушений зрения учащихся в домашних условиях	Медицинский работник	1 раз в год		
<i>Психологическая помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности</i>					
54.	Подготовка памяток для педагогов по профилактике повышенной школьной тревожности	Психолог	1 раз в год	Поддержание работоспособности учащихся на оптимальном уровне Профилактика переутомления Профилактика школьных стрессов	
55.	Групповые занятия учащихся с психологом: — Развитие коммуникативных навыков. — Методы психологической разрядки — Навыки снятия психоэмоционального напряжения	Психолог	1 раз в неделю		
56.	Повышение уровня грамотности педагогов в области психофизиологии детского возраста путем обеспечения методической литературой, буклетами и памятками по	Психолог	постоянно		

	профилактике школьной тревожности и методам психоэмоциональной разгрузки				
57.	Постепенное усложнение заданий и упражнений в организации учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей учащихся	Педагоги	постоянно		
58.	Индивидуальная работа психолога с учащимися, имеющими высокий уровень тревожности	Психолог	по мере необходимости		
59.	Беседы психолога с педагогами: – Профилактика школьной тревожности – Как создать для ребенка ситуацию успеха – Проблемы возникновения психотравмирующих ситуаций и их решение	Психолог	по мере необходимости		
60.	Обеспечение родителей необходимой научно-методической литературой, памятками, буклетами по вопросам психогигиены (профилактика переутомления и формирования повышенной тревожности; методы снятия психоэмоционального напряжения, психоэмоциональной разрядки и т.д.).	Психолог	по мере необходимости		
61.	Обучение родителей, как в группах, так и индивидуально по вопросам оказания поддержки ребенку; возможна организация групповой формы работы с родителями детей из групп риска – «группы поддержки». Основные тематические направления работы: – как создать для ребенка ситуацию успеха в школе и дома, – как дозировать эмоциональные нагрузки, – коррекция психоэмоционального состояния ребенка, – навыки снятия психоэмоционального напряжения, – оценка психологической обстановки в семье.	Психолог	2 раза в год		