

Здоровьесберегающие
технологии
в учреждениях технического и
профессионального образования
при освоении подростками
массовых профессий.

Киспаев Т.А.
профессор кафедры ТиМФКиСМ
КарГУ им. Е.А.Букетова

Нормативные документы, касающиеся состояния здоровья населения, в том числе, детей и подростков:

1. Конституция Республики Казахстан;
2. Послания Президента РК
Н.А.Назарбаева народу Казахстана;
3. Законы и Государственные программы
развития здравоохранения,
образования, физической культуры и
спорта.

Факторы, влияющие на здоровье человека (ВОЗ)

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические 15-20-%	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды(20-25%)	Хорошие бытовые и производственные условия благоприятные, климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение(10-15%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни людей (50-55%)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание отсутствие вредных привычек, валеологическое образование	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или – гипердинамия, социальный или психологический дискомфорт, неправильное питание, вредные привычки, недосаточный уровень валеологических знаний

Социально-гигиенические факторы влияющие на состояние здоровья детей и подростков

Благоприятные (оздоровительные)	Неблагоприятные (факторы риска)
1.Оптимальный двигательный режим	Недостаточная или избыточная двигательная активность
2.Сбалансированное питание	Недостатки в организации питания
3.Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам	Нарушение гигиенических требований к окружающей среде и условиям жизнедеятельности
4.Рациональный суточный режим	Нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса
5.Закаливание	Отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни
6.Здоровый образ жизни	Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе

Школьные факторы риска

- Стрессовая педагогическая тактика: авторитарный стиль преподавания, интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки
- Несоответствия методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников: перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса, несовершенство учебных программ и технологий
- несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса: несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса,

- отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым: недостаток двигательной активности учащихся, низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в вопросах здоровья
- Отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и ЗОЖ: использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным, неправильное питание учащихся, недостаточная психологическая культура учебно-воспитательного процесса, недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий, слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной ЖИЗНИ

**Данные исследований НИИ гигиены и охраны
здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН
г.Москвы по состоянию здоровья учащихся ОУ:**

I гр. здоровья 3-8%

II гр. здоровья 35-38%

III гр. здоровья 59-62%

Структура хронической патологии:

- Вдвое увеличилась доля болезней пищеварения;
- Втрое – болезни почек и мочевыводящих путей, и органов зрения;
- Вчетверо – болезни ОДА (сколиозы, остеохондрозы, осложненные формы плоскостопия).

Увеличилось число учащихся, имеющих несколько диагнозов:

1. Учащиеся 7-8 летнего возраста имеют в среднем 2 диагноза;
2. Учащиеся 10-15 лет - 3 диагноза;
3. Учащиеся 16-17 лет – 3-4 диагноза.

20% подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

82,9% подростков нуждаются в лечебно-оздоровительных мероприятиях в условиях поликлиники.

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ):

ЗСТ – это приемы, методы, способы, решения образовательных и воспитательных задач, методика воспитания устойчивого интереса к ЗОЖ, которая является основой разных базисных учебных планов.

Причины приобщения ОУ к ЗСТ

1. Осознание проблемы негативного воздействия образовательных учреждений (ОУ) на здоровье учащихся и необходимости ее незамедлительного разрешения.
2. Признание педагогами ОУ своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников.
3. Овладение необходимыми ЗСТ (обретение компетенций) реализация полученной подготовки на практике, в тесном взаимодействии друг с другом, с медиками, с самими учащимися и их родителями.

Основные принципы организации и проведения системы профилактических и оздоровительных технологий:

1. комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры учебного года, экологических и климатических условий и др.
2. непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
3. максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении учащихся;
4. интеграция программы профилактики и оздоровления по возможности в образовательный процесс образовательного учреждения;
5. преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

6. использование простых и доступных технологий;
7. формирование положительной мотивации у учащихся, медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий;
8. повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в образовательном учреждении санитарных правил, регламентирующих требования к архитектурно-планировочным решениям и оборудованию учреждений, воздушно тепловому режиму, естественному и искусственному освещению, водоснабжению и канализации, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, санитарному состоянию учреждения, организации питания учащихся.

Здоровьесберегающие технологии
в образовательных учреждениях

```
graph TD; A[Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях] --> B[Профилактические технологии]; A --> C[Оздоровительные технологии];
```

Профилактические
технологии

Оздоровительные
технологии

Профилактические технологии обеспечивают:

1. Санитарно-гигиенические условия обучения в соответствии с санитарными правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам воспитания и образования детей и подростков» Постановление Правительства РК за №1684 от 30 декабря 2011г.;

2. Профилактические осмотры в ОУ (ПО) и вакцинопрофилактику (ВП)

3. Профилактику утомления и возникновение нервно-психических расстройств (НПР)

4. Профилактику возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА)

5. Профилактику возникновения нарушения зрения

6. Организацию рационального питания в ОУ

7. Проведение медицинской профессиональной ориентации и врачебно-профессиональной консультации

Оздоровительные технологии обеспечивают

Оздоровление
ДиП ОУ с
нарушениями
ОДА

Оздоровление
ДиП ОУ,
перенесших
ОРВИ

Оздоровлени
е
ДиП ОУ с
деффицитом
массы тела

Оздоровление
ДиП ОУ с
избыточной
массой тела

Оздоровление
ДиП ОУ,
Страдающих
миопией

Профилактические технологии

Санитарно-гигиенический блок:

1. Педагогический персонал
2. Медработник
3. Госсанэпидемнадзор

Физкультурный блок:

1. Учитель физкультуры, тренер
2. Медработник
3. Мастер ПО
4. Классный руководитель
5. Куратор
6. Родители

Психолого-физиологический блок:

1. Психолог
2. Медработник
3. Классный руководитель
4. Куратор
5. Мастер ПО
6. Учитель физкультуры, тренер

Психолого-педагогический блок:

1. Педагог
2. Психолог
3. Медработник
4. Классный руководитель
5. Куратор

Медицинский блок:

1. Администрация
2. Медработник
3. Мастер ПО
4. Классный руководитель
5. Куратор
6. Учитель физкультуры
7. Педагогический персонал

Здоровьесберегающие технологии

Профилактические

Санитарно-гигиенический блок

Психолого-педагогический блок

Физкультурный блок

Медицинский блок

Психолого-физиологический блок

Оздоровительные

Оздоровление учащихся с нарушением ОДА

Оздоровление учащихся часто болеющих

Оздоровление учащихся с избыточной массой тела

Оздоровление учащихся страдающих миопией

Санитарно-гигиенический блок

Обеспечение санитарно-гигиенических
условий обучения в соответствии с
СанПиНом

Воздушно-
тепловой
режим

Световой
режим

Санитарное
содержание
ОУ

Водоснабжение
и канализация

Организация
питания

Профилактические технологии

Обеспечение гигиенических
требований
к режиму образовательного
процесса
в соответствии с СанПиНом

Гигиенические требования
к методикам и режимам
обучения

Выполнение требований
СаНиПиНа
“Гигиенические требования
к персональным ЭВМ
и организации работы”

Организация рационального питания

1. Обеспечение оптимального режима питания (4-5 разовый прием пищи в течении дня)

2. Питание с учетом дифференцированного подхода к учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста

3. Проведение витаминпрофилактики.

Использование:

- а) концентратов витаминизированных напитков из спец. продуктов
- б) сиропов с ценными природными веществами из шиповника, рябины и др.
- в) высокожировой пищевой добавки - рыбьего жира «Полиен»

4. Проведение С-витаминизации питания (ноябрь – май)

5. Использование :

- а) поливитаминных препаратов
- б) фитоосновы, содержащие соки и экстракты лекарственных растений

Психолого - педагогический блок:

- Модуль информации о состоянии здоровья каждого учащегося
- Модуль оптимальной учебной нагрузки по каждому общеобразовательному и спец предмету
- Модуль дифференциального обучения учащихся
- Модуль совместной работы педагога с психологом в развитии каждого ребенка и подростка и их индивидуальных особенностей
- Модуль обучения социальной компетентности учащихся
- Система самоанализа результативности работы психолого-педагогической службы

Профилактика утомления и возникновения нервно-психических расстройств (НПР)

- Коррекция организации и интенсивности учебного процесса с возрастными особенностями развития детей и подростков
- Определение соответствия учебно-воспитательных нагрузок психосоматическим возможностям детей и выявление степени невротизации учащихся
- Проведение на уроках физкультминутки
- Профилактический прием аминокислоты глицин (ноотропное, противосудорожное, антистрессовое, седативное действие. Нормализует процессы возбуждения и торможения в ЦНС, повышает умственную работоспособность, нормирует сон)
- Плановая витаминпрофилактика

Профилактика возникновения нарушений зрения

1. Соблюдение сан-гиг. требований к освещенности помещений ОУ

4. Использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующих СанПиН

6. Организация рационального питания

2. Проведение:

- физкультминутки на уроках
- гимнастика для глаз
- осмотры врачом - офтальмологом

5. Использование теста А.А.Малиновского для выявления детей со склонностью к близорукости

3. Контроль за:

- соответствием школьной мебели длине тела детей и их рассаживание
- временем чтения для каждого возраста
- соблюдением учащимися зрительного режима во внешкольной время

7. Организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе, обеспечивающих активное гармоничное ФР детей и подростков

Физкультурный блок

1. Оптимальный двигательный режим

2. Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня

6. Формирование личности учащегося способного самостоятельно развивать себя физически и духовно

3. Внеклассные форма занятий ФКиС

5. ФВ с профессионально-прикладной направленностью.

4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

7. Сотрудничество пед. коллектива, учащегося и родителей

Шкала оценки суммарной суточной двигательной активности у детей и подростков.

Показатели	Гипокинезия	Гигиеническая норма	Гиперкинезия
Возраст 7-10 лет (мальчики, девочки)			
Энерготраты (ккал)	менее 2100	2500 – 3000	более 3600
Локомоции (тыс.шаг.)	менее 10,0	15,0 – 20,0	более 25,0
Продолжительность динамического компонента (час)	менее 3,5	4,0 – 5,0	более 5,5
Возраст 11-14 лет (мальчики)			
Энерготраты (ккал)	менее 2400	3000 – 3500	более 4100
Локомоции (тыс.шаг.)	менее 15,0	20,0 – 25,0	более 30,0
Продолжительность динамического компонента (час)	менее 3,0	3,5 – 4,5	более 5,0

Возраст 11 – 14 лет (девочки)

Энерготраты (ккал)	менее 2400	3000 – 3200	более 3800
Локомоции (тыс.шаг.)	менее 12,0	17,0 – 23,0	более 28,0
Продолжительность динамического компонента (час)	менее 3,0	3,5 – 4,5	более 5,0

Возраст 15 – 17 лет (юноши)

Энерготраты (ккал)	менее 2900	3500 – 3900	более 4800
Локомоции (тыс.шаг.)	менее 20,0	25,0 – 30,0	более 35,0
Продолжительность динамического компонента (час)	менее 2,5	3,0 – 4,0	более 4,5

Возраст 15 – 17 лет (девушки)

Энерготраты (ккал)	менее 2600	3250 – 3500	более 4300
Локомоции (тыс.шаг.)	менее 15,0	20,0 – 25,0	более 30,0
Продолжительность динамического компонента (час)	менее 3,0	3,0 – 4,0	более 3,5

Шкала оценки суммарной двигательной активности подростков при различных формах обучения

показатели оценки	энерготраты (ккал)			локомоции (тыс.шагов)			продолжительность двигательного компонента (час)		
	гипокинезия	гигиенич. норма	гиперкинезия	гипокинезия	гигиенич. норма	гиперкинезия	гипокинезия	гигиенич. норма	гиперкинезия
подростки 15-17 лет	< 2,900	3,500 - 3900	> 4,800	< 20	25 - 30	> 35	< 2,5	3 - 4	> 4,5
ООШ	3000 - 3400			12,5 - 18			<2 – 2,5		
Гимлицей	<2900			8 - 12			<2,0		
дюзш	3,900 - 4500			30 - 35			4 – 5		
шор	4800			35			4,5 - 5		
Колледжи	3000 - 3400			12,5 - 18			<2 – 2,5		

Профилактика нарушений ОДА

- Создание благоприятного двигательного режима учащихся.
Соответствие СДА гигиеническим нормативам для каждого возраста и пола.
- Проведение физкультминуток на уроках для снятия утомления с мышц, улучшения мозгового кровообращения и мобилизации внимания
- Использование в занятиях ФК спец. упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия
- Контроль за допуском учащихся к занятиям ФКиС с учетом результатов профилактических осмотров
- Контроль за :
 - соответствием школьной мебели длине тела учащихся и их рассаживанием
 - весом ранца с ежедневным учебным комплектом для занятий
- Выявление нарушений :
 - осанки при динамическом наблюдении
 - ОДА учащихся при профилактических осмотрах
 - формирования свода стоп и плоскостопия (плантограф)

Медицинский блок

- Проведение профилактических осмотров
- Проведение вакцинопрофилактики
- Мониторинг за состоянием здоровья учащихся и их заболеваемостью
- Контроль за санитарным состоянием учебных помещений в соответствии с СанПиНом к ОУ
- Контроль за организацией питания учащихся, ассортиментом и качеством продуктов и воды
- Проведение профилактических мероприятий по: возникновению нарушений ОДА учащихся, профилактики утомления и нарушения нервно-психического здоровья, возникновение нарушений зрения и др.
- Проведение оздоровительных мероприятий с учащимися часто и длительно болеющих и отстающих в ФР
- Проведение санитарно-просветительной работы, создание общественного Совета по здоровью

Психо-физиологический блок

(психолог, мед. работник, класный руководитель - куратор, мастер ПО, учитель ФК, тренер, родители)



Данные исследований НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН г.Москвы по состоянию здоровья учащихся ОУ:

- 90% учащихся при выборе профессии не учитывают своего состояния здоровья.
- 20% выпускников школ выбирают которые не будут рекомендованы им медицинской комиссии при поступлении на профессиональное обучение.
- в ПТУ ежегодно поступают 15-21% профессионально пригодных подростков.
- от 7% до 80% подростков не осваивают профессии из за не соответствия психофизиологических особенностей организма.

Оздоровление подростков ОУ с нарушениями ОДА

- Проведение корригирующей гимнастики для оздоровления учащихся с нарушениями ОДА (СМГ)
- Обучение самомассажу ног подростков с нарушениями формирования свода стопы
- Обучение подростков с плоскостопием комплексам гимнастических упражнений, проводимых в домашних условиях
- Разъяснение родителям гигиенических правил и рационального режима нагрузки на нижние конечности у подростков с нарушениями формирования свода стопы

Оздоровление подростков ОУ, перенесших ОРВИ

- Организация щадящего режима дня
- Организация домашних занятий при выполнении заданий учащимися с учетом времени выполнения и перерывов для отдыха
- Организация режима учебных занятий в ОУ с учетом психолого-педагогического подхода педагогов к состоянию здоровья учащегося
- Организация досуга учащихся (отдых на свежем воздухе, ограничение просмотра ТВ и др.)
- Использование ФУ в спец. мед. группах при каждой патологии
- Организация рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценностью
- Использование фитотерапии для повышения иммунитета, улучшения функций ЦНС, ССС, дыхательной, пищеварительной и других систем

Оздоровление подростков с избыточной массой тела

- Повышение двигательной активности (использовать все формы ФВ)
- Занятия определенным видом спорта требующим относительно высокую двигательную активность (циклические виды)
- Организация питания с соблюдением специальной диеты (стол №8 – ожирение) – предупреждение и устранение избыточного отложения жира в организме, снижение аппетита. Диета с низкой энергетической ценностью за счет ограниченного введения легкоусвояемых углеводов и жиров, малокалорийной, но значительной по объему пищей

Оздоровление подростков с дефицитом массы тела

- Консультация врача-педиатра, эндокринолога
- Назначение диет с использованием высококалорийных продуктов питания, с повышенным содержанием белка, витаминов и микроэлементов и продуктов с повышенной биологической ценностью
- Увеличить рацион питания на 10-20%
- Животные белки в рационе подростка должны составлять не менее 55-60% от общего количества белков

Оздоровление подростков, страдающих миопией

- Организация ЛФК с использованием гимнастики для глаз
- Исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна (спазм аккомодации не проходит во время сна)
- Своевременное назначение подростку очков для дали и для работы вблизи (использовать бифокальные сферопризматические очки)
- Назначение поливитаминов: юникап, витрум, ундевит и др.
- Назначение препаратов черники: «Мертилине форте», «Наросан-черника», «Мертикам» и др. (она содержит вещества улучшающие кровоснабжение сосудов сетчатки и образованию родопсина, участвующего в зрительном процессе)

Спасибо за внимание