

Министерство образования и науки Республика Бурятия
ГАУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики»
Министерство Здравоохранения Республики Бурятия
ГБУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики имени В.Р. Бояновой»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (Методические рекомендации)

г. Улан-Удэ
2020 г

УДК

Т

Составители методических рекомендаций:

Г.Д. Климентьева, к.б.н., старший преподаватель кафедры естественно-математических дисциплин и центра развития адаптивного образования ГАУ ДПО РБ «БРИОП»;

Е.В. Корсун, врач ГБУЗ «РМПЦ им. В.Р. Бояновой»;

Л.И. Стрекаловская, педагог-психолог ГБУЗ «РМПЦ им. В.Р. Бояновой».

Составители пособия по развитию стрессоустойчивости «Чтобы не опоздать» коллектив авторов ГБУЗ «РМПЦ им. В.Р. Бояновой:

О.К. Мадасова, С.Г.Хандирова, Т.А. Парфентьева, А.Б., Дармаева, В.Г. Афанасьева, Р.В. Дампилон

Министерство образования и науки РБ и Министерство здравоохранения РБ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ (Методические рекомендации) Улан-Удэ 2020 г. – 127 с.

Т.199 Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе: методические рекомендации / Сост. Г.Д. Климентьева, Е.В. Корсун, Л.И. Стрекаловская и др.- Улан-Удэ, электронное издание, 2020. – 127 с.

Методические рекомендации предназначены для оказания методической помощи педагогам при организации здоровьесберегающей деятельности в ОУ, СПО учителями и воспитателями образовательных организаций, учителями лицеев, педагогами СПО, педагогами дополнительного образования, медицинским работникам образовательных учреждений.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
РАЗДЕЛ 1	9
ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ	9
1.1. Медико-гигиенические технологии	9
1.2. Физкультурно-оздоровительные технологии	9
1.3. Экологические здоровьесберегающие технологии	9
1.4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	10
1.5. Здоровьесберегающие образовательные технологии	10
РАЗДЕЛ 2	11
ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ШКОЛА!»	11
2.1. Почему содействие здоровью в условиях школы является важным?	11
2.2. Основные компоненты здоровья.....	12
2.3. Чем и как измерить здоровье?.....	15
РАЗДЕЛ 3	16
КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НАЗВАНИЕ ШКОЛЫ)	16
3.1. Материально-технические условия школы.....	17
3.2. Кадровое обеспечение школы	18
3.3. Медицинское обслуживание в школе	19
3.4. Двигательная активность и физическое развитие детей	22
3.5. Организация питания в школе.....	24
3.6. Политика содействия здоровью в школе	25
3.7. Обучение здоровью в школе.....	26
3.8. Превентивные меры в школе	27
3.9. Корпоративная программа ЗОЖ для сотрудников школы.....	29
3.10. Взаимоотношения школы с родителями	30
3.11. Внешние связи школы	31
РАЗДЕЛ 4	32
ДОРОЖНАЯ КАРТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОО	32
РАЗДЕЛ 5	34

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ УЧИТЕЛЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	34
5.1. Школьные факторы риска	35
РАЗДЕЛ 6.....	45
ПРОФИЛАКТИКА «ШКОЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ».....	45
6.1. Работа над осанкой	45
1. Организация рабочего места	45
2. Контроль веса школьных ранцев с ежедневными учебными комплектами.....	47
3. Адекватная физическая активность.....	48
6.2. Профилактика плоскостопия	51
1. Гигиенические т.....	51
2. Родительское собрание по профилактике нарушений «школьных болезней» у детей:	51
3. Памятка для родителей по	52
4. Профилактика плоскостопия в домашних условиях:.....	53
РАЗДЕЛ 7.....	54
ПРЕВЕНТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	54
РАЗДЕЛ 8.....	57
ПРЕВЕНТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СУИЦИДАЛЬНОГО.....	57
РАЗДЕЛ 9.....	60
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	60
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ	60
9.1. Основные причины школьного травматизма	60
9.2. Группа риска	60
9.3. Характер травм, причины травматизма и профилактические мероприятия в образовательном учреждении.....	61
9.4. Правовые вопросы профилактики травматизма регламентируются нормативно- правовыми актами:	62
9.5. Создание системы обеспечения безопасности участников образовательного процесса в образовательной организации предусматривает следующий порядок действий:	63

9.6. Обеспечение безопасности образовательного процесса, организация работы по профилактике детского травматизма	64
9.7. Основные задачи профилактических мероприятий:	65
9.8. Главные принципы в работе по профилактике детского травматизма в образовательной организации:	65
9.9. Профилактические мероприятия в образовательной организации.....	66
9.10. Участие психологической службы образовательной организации в профилактике травматизма.....	66
9.11. Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:	67
9.12. Обучение родителей учащихся основам профилактики несчастных случаев	67
9.13. Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма и индикаторы работы	68
Приложение.....	70
Приложение 1.	70
1. Сохранение женского здоровья от 18-39 лет.....	70
2. Сохранение мужского здоровья от 18-39 лет	74
Приложение 2.	78
Для сохранения здоровья 40+	78
Приложение 3.	82
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.....	82
1. Тренировка по Джекобсону.	82
2. Разрядка с использованием различного вида движения (физкультминутки).	84
3. Разрядка с использованием различного вида звуковых эффектов	87
(кричалки, песенки, стихотворения).	87
4. Разрядка с использованием различного вида релаксаций.	90
5. Эмоциональные разрядки при проведении опросов, экзаменов.	92
6. Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного мышечного напряжения.	92
7. Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний	95
8. Психологическое здоровье педагога.	95
9. Первая помощь при остром стрессе	96
10. Антистрессовые приемы.....	99
Приложение 4.	101
Методические рекомендации по	101

проведению игр, физкультминуток на занятиях и перемене.....	101
1. Упражнения стоя.....	102
2. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.....	103
3. Упражнение для мобилизации внимания.	103
4.Корригирующие упражнения для нормализации осанки	104
5.Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	104
6. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.	104
7. Упражнение для глаз	104
8. Для школьников средних и старших классов.....	105
9. Физкультминутка и физкультпауза	109
Приложение 5.	111
Месячник по профилактике детского травматизма	111
Приложение 6.	115
Виды травм, основы профилактики и оказания первой помощи.	115
Приложение 7.	118
Первая помощь при ожогах	118
1. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током: .	121
2. Алгоритм действий при химических ожогах:	121
3. Первая помощь при ожогах полости рта:	122
4. Первая помощь при ожогах глаза:	122
Вызов скорой помощи с мобильного телефона – 103	123
Приложение 7.	124
Памятка.....	124
по профилактике детского травматизма.....	124

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе школа представляет собой социальный институт, обязательный для каждого ребенка по достижении возраста 6-7 лет. Большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы в связи с этим **образовательное учреждение** должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья. Общеизвестно, что состояние здоровья детей в современных условиях значительно зависит от условий, в которых находятся дети (безопасность пребывания в школе, санитарно-гигиеническое состояние помещений, освещенность, температурный режим помещений, организация питания, кадровое обеспечение, нормальное функционирование всех систем жизнеобеспечения и др.).

Основополагающую роль в разработке методических рекомендаций по здоровьесберегающим технологиям играет грамотная организация учебного процесса. Вторая важная проблема – это методика преподавания учебных дисциплин, которая должна строиться на здоровьесберегающих технологиях. Третья серьезная проблема, о которой не следует забывать, что здоровье ученика во многом зависит от здоровья учителя, от его психологического состояния. Поэтому очередной важной задачей образовательного учреждения является создание в коллективе благоприятного психологического климата, а также формирование сознательного и грамотного отношения к своему здоровью, и здоровью педагогов. Также мы не можем не отметить необходимость ведения просветительской работы с педагогами, учащимися и родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья учащихся образовательное учреждение и родители должны решать совместно.

Материалом для данного методического пособия послужил многолетний опыт профилактической работы с подростками Республиканского центра медицинской профилактики МЗ РБ им В.Р. Бояновой, а также мониторинговая работа по психологическому состоянию, профессиональному/эмоциональному выгоранию педагогов образовательных организаций Республики Бурятия, повышение квалификации в области здоровьесбережения, который проводил ГАУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики»

Цель пособия - дать представление о комплексном подходе к здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Познакомить с превентивными профилактическими программами «Расту, развиваюсь, взрослею» по сохранению и укреплению репродуктивного здоровья детей и подростков, проектом развития стрессоустойчивости «Чтобы не опоздать», уроками здоровья, разработками родительских семинаров, и другими методическими материалами по профилактике, которые Вы сможете использовать в своей работе.

Мы обобщили факты, свидетельствующие об эффективности содействия здоровью в школах. Вы можете самостоятельно или при помощи экспертов

определить рейтинг своего учреждения, составить системный и последовательный план здоровьесберегающих мероприятий.

Новый акцент содействия здоровью в школе – сохранение и укрепление здоровья не только детей, но всех участников образовательного процесса: родителей, педагогов и других сотрудников школы.

РАЗДЕЛ 1

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

1.1. Медико-гигиенические технологии (далее – МГТ). Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. На самом же деле, хотя понятие «здоровье» является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники давно уже занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением остается благим пожеланием. Чтобы убедиться в этом, достаточно попросить у участкового терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В лучшем случае придется услышать банальные рекомендации «правильно питаться, больше гулять, не нервничать». Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Занятия по программе «Лечебная педагогика» должны проводиться под контролем и при участии медицинских работников. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т.п. - тоже элементы этой технологии.

1.2. Физкультурно-оздоровительные технологии (далее – ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

1.3. Экологические здоровьесберегающие технологии (далее – ЭЗТ). Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных,

экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

1.4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (далее – ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи сохранения жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

1.5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- *организационно-педагогические технологии (ОПТ)*, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний;

- *психолого-педагогические технологии (ППТ)*, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- *учебно-воспитательные технологии (УВТ)*, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- *социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых

целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

- *лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)* составляют самостоятельные медикопедагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. **Первое** - взаимосвязь проблем и путей их решения. **Второе** - многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности.

РАЗДЕЛ 2

ЧТО ТАКОЕ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ШКОЛА!»

Это школа, реализующая структурированный и систематический план действий, нацеленный на улучшение здоровья, благополучия и развития социального потенциала всех учащихся, а также педагогического и непедагогического персонала.

Если рейтинг образовательного учреждения высокий (182-217 баллов), то школа может претендовать на звание **«Школа – территория здоровья!»**

В разных странах используются другие названия, например, «школа, содействующая здоровью», но общешкольный подход является характерным для всех.

2.1. Почему содействие здоровью в условиях школы является важным?

Здоровье и образование органически связаны между собой:

- У здоровых детей выше вероятность эффективного обучения
- Образование играет важную роль в экономическом благополучии и качестве здоровья в будущем
- Укрепление здоровья школьного персонала и педагогов способствует большему удовлетворению от работы и сокращению пропусков по болезни
- Активное содействие здоровью в школах может помочь как школам, так и политикам в достижении учебных, социальных и экономических целей.

2.2. Основные компоненты здоровья.

Обобщение современных представлений о здоровье, получаемых из различных отраслей знаний дает возможность сформировать его структуру, выделив его составные компоненты:

- Физический
- Психический
- Социальный
- Интеллектуальный
- Профессиональный
- Экологический
- Духовно- нравственный

Все эти компоненты взаимосвязаны (таб. 1).

Таблица1.

Обобщенное представление понятия «здоровье» /РЦМП МЗРБ им.В.Р.Бояновой.

Таблица1. **Характеристика составляющих здоровья**

Обобщенное представление
понятия «здоровье» /РЦМП
МЗРБ им.В.Р.Бояновой.

Компонент

Физический (биологический и репродуктивный)	Генетический потенциал, гармоничная работа всех органов и систем, хорошая физическая форма. Способность к продолжению рода, рождению здоровых детей.
Психический (личностный и эмоциональный)	и Способность осознавать себя личностью, адекватной своему возрасту и полу; противостоять стрессам; адекватно оценивать эмоции окружающих, умение управлять своими эмоциями.
Социальный	Способность адаптироваться к жизни в социуме, проявлять социальную активность, коммуникабельность. Соблюдать правила, законы, традиции и обычаи, принимать решения направленные на сохранение здоровья.

Экологический	Восприятие себя, как части окружающей природы. Умение заботиться об окружающем пространстве в долгосрочной перспективе.
Интеллектуальный (когнитивный и культурологический)	Позитивное мышление, развитие творческих способностей, знаний, умений, навыков, направленных на созидание. Адекватные решения, умение выделять главное. Уважение к традициям национальной культуры, направленной на продолжение здорового рода. Принятие культурных ценностей, как своих при выборе образа жизни.
Профессиональный (экономический)	Желание трудиться, благоприятные производственные условия, возможности восстановления работоспособности. Производительный труд способствует экономическому развитию человека, семьи, государства.
Духовно - нравственный	Умение уравновесить себя со вселенной. Сила духа человека, иерархия его ценностей, на основе которой формируется программа жизнедеятельности.

Компоненты модели Здоровья

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими па различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в

обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

2.3. Чем и как измерить здоровье?

Медицинские показатели:

- ✓ Дни нетрудоспособности (острая заболеваемость)
- ✓ Физическое развитие
- ✓ Распределение по группам здоровья
- ✓ Уровень здоровья (показатель тренированности по Апонасенко)*
- ✓ Уровень функциональных отклонений (по результатам медосмотров)
- ✓ Хронические заболевания
- ✓ Наличие факторов риска

Сроки и объем диспансеризации детей определены приказом Министерства здравоохранения от 10.08.2017г. №517н.

Таблица 2.

Профилактические медосмотры детей и подростков

Перечень исследований	Возраст/года												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Педиатр	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Невролог	+	+			+					+	+	+	
Хирург	+									+	+	+	
Травматолог-ортопед	+				+					+	+	+	
Отоларинголог	+	+								+	+	+	
Офтальмолог	+	+			+			+		+	+	+	
Стоматолог	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психиатр	+								+	+	+	+	
Гинеколог (дев.)	+								+	+	+	+	
уролог-андролог (мал.)	+								+	+	+	+	
Эндокринолог					+					+	+	+	
УЗИ органов брюшной полости	+									+			
УЗИ почек	+									+		+	
УЗИ тазобедренных суставов													
Электрография	+												
Электрокардиография													
Нейрография										+		+	
Аудиологический скрининг													

Общий анализ крови	+	+		+		+	+	+
Общий анализ мочи	+	+		+		+	+	+

*Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 года №514н (<https://xn--143-iddede.xn--p1ai/lechenie/informatsiya-dlya-patsientov/prikaz-ministerstva-zdravookhraneniya-rf-ot-10-avgusta-2017-g-n-514n-o-poryadke-provedeniya-profilak/>)

Диспансеризация взрослых от 18 до 39 лет проводится один раз в три года, для граждан от 40 лет и старше – ежегодно (см табл. «Маршрут диспансеризации» и см приложение 1, 2). Профилактический медицинский осмотр бесплатно в своей поликлинике можно пройти один раз в два года. Профилактический медицинский осмотр в центре здоровья бесплатно можно проходить ежегодно.

Таблица 3.

Маршрут диспансеризации взрослых*

Осмотр, исследование, иное медицинское мероприятие	Возраст																																					
	21-24 лет	30	33	36	39	42	45	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	75-79 лет	80-84 лет	85-89 лет		
Обход (амбулаторный)	+	+	+	+	+	+	+	+		+																												
Антропометрия (рост, вес)	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Измерение артериального давления	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Определение уровня общего холестерина в крови	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Определение глюкозы в крови	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Определение относительного сердечно-сосудистого риска	+	+	+	+	+																																	
Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска						+	+	+																														
Индивидуальное профилактическое консультирование	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Электрокардиография в покое					+	+	+	+																														
Флюорография легких	+	+	+	+	+	+	+	+																														
Исследование мочи на скрытую кровь иммунохимическими методами										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Маммография в двух проекциях																																						
Осмотр акушерской (взрослая женщина)					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Определение ПСА в крови (онкомаркер рака простаты)											+																											
Измерение внутриглазного давления																																						
Осмотр врачом терапевтом после исследования один раз в три года																																						
Осмотр врачом терапевтом после исследования один раз в два года																																						

*Приказ Министерства здравоохранения РФ от 12.12.2017 г. №869н 21

РАЗДЕЛ 3

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НАЗВАНИЕ ШКОЛЫ)

Таблица 4.

№	<i>Критерии оценки</i>	<i>Современное состояние (количество, % и другие показатели)</i>	<i>Что следует изменить</i>
<u>1.</u>	3.1. Материально-технические условия школы		
1.1.	Здание и оборудование школы соответствует требованиям СанПиНа, включая классные помещения, рекреации, туалеты, школьную мебель, фонтанчики для питьевой воды и т.д.		СанПиН 2.4.2.2821-10
1.2.	Занятия в школе проводятся не более чем в две смены.		
1.3.	Занятия в школе проводятся в одну смену.		
1.4.	Спортивные залы оборудованы минимально необходимым спортивным инвентарем		
1.5.	Количество спортивных залов обеспечивает возможность проведения занятий 3 часа в неделю для каждого класса школы; проводятся занятия с подгот. и спец. мед. группами по физ. воспитанию.		
1.6.	В школе есть дополнительное физкультурное оборудование (тренажеры, станки для хореографии, другое).		
1.7.	На пришкольном участке оборудована спортивная площадка для занятий на свежем воздухе. (основные спортивные снаряды, оборудование)		
1.8.	Школьная столовая соответствует требованиям СанПиНа и обеспечивает для школьников возможности		

	получения горячих завтраков и обедов		
1.9.	Школьное здание и школьная территория, кабинеты соответствуют требованиям техники безопасности.		
2	3.2. Кадровое обеспечение школы		
	<p>Каждое образовательное учреждение делает ставку на разностороннее образование и активную воспитательную работу.</p> <p>Каждое звено школьной команды отвечает за свой аспект. Предметники трудятся над формированием компетентностей в определенных областях, педагоги организаторы и классные руководители организуют разнообразные формы активности.</p> <p>Рабочая группа, ответственная за укрепление здоровья берет на себя построение гармоничной образовательной среды, комфортного жизненного пространства в целом. Для этого они участвуют в разработке максимально экологичного учебного расписания, по утрам включают специально подобранную музыку, призванную настроить на рабочий лад; организуют утреннюю зарядку и динамические перемены. Создают оптимальное рабочее пространство для каждого ученика.</p> <p>Проводят общешкольные мониторинги и персональные консультации для детей, коррекционные занятия индивидуально и по подгруппам, осуществляют психологическое сопровождение экзаменационного периода.</p> <p>Крайне важно, чтобы все участники образовательного процесса чувствовали себя комфортно. Поэтому рабочая группа вовлечена в активное взаимодействие с родителями и учителями. Систематические консультации и мастер классы для педагогов, лекции и семинары для родителей составляют значительную часть деятельности.</p>		
2.1.	В школе есть специалист, отвечающий за всю работу по содействию здоровью школьников		
2.2.	В школе есть психолог, в обязанности которого входит работа по содействию здоровью школьников.		
2.3.	В школе есть социальный педагог.		
2.4.	Психолог школы прошел обучение и имеет сертификат на проведение тренинговой работы (коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста,		

	антинаркотические тренинги, другие).		
2.5.	Все педагоги школы прошли обучение по образованию в области здоровья.		Курсы БРИОП Центр развития адаптивного образования http://briop.ru/index.php/obrazovanie/plan-prospekt
3.	3.3. Медицинское обслуживание в школе		
3.1.	В школе есть медицинский кабинет (стоматологический, процедурный и др.), оснащенный стандартным комплектом оборудования. Наличие в мед. кабинете утвержденной мед. документации. Наличие аптечки для оказания посиндромной помощи.		
3.2.	Наличие в медицинском кабинете дополнительного оборудования, позволяющего проводить профилактические и лечебные процедуры (тубус-кварцы, ингалятор, офгальмотренажер, люстра Чижевского, оборудование для физиопроцедур и др.).		
3.3.	В школу приходят медицинская сестра из поликлиники для выполнения профилактических осмотров и профилактических прививок.		
3.4.	В школе есть постоянная медицинская сестра.		
3.5.	К школе прикреплен постоянный врач.		

3.6.	На каждого ребенка заведена медицинская карта (наличие новой уч. формы 026/у).		
3.7.	В школе проводятся регулярные профилактические осмотры в декретированные сроки .		
3.8.	В школе существует картотека детей, подлежащих диспансерному наблюдению.		
3.9.	В школе проводятся мероприятия по профилактике острых заболеваний		
3.10	Уровень острых заболеваний в школе снизился по сравнению с данными предыдущего года.		
3.11	Уровень острых заболеваний в школе ниже среднестатистического по району		
3.12	В школе проводятся мероприятия по профилактике обострений хронических заболеваний		
3.13	Число обострений хронических заболеваний за текущий год ниже среднестатистических по району.		
3.14	В школе организована работа по санации полости рта у детей.		
3.15	Школа организовала работу по профилактике кариеса у детей.		
3.16	В школе не более 5% детей с нелеченым кариесом.		
3.17	В школе реализуется план профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.		*Профилактика нарушений осанки
3.18	Число школьников с нарушениями опорно-		

	двигательного аппарата (уплощение свода стопы, плоскостопие, нарушение осанки) снизилось по сравнению с показателями предыдущего года		
3.20	Освещенность классных помещений соответствует норме		*Гигиена зрения
3.21	В школе системно проводятся мероприятия по профилактике близорукости в рамках уроков, динамических перемен		
3.22	В школе проводятся занятия для детей, страдающих близорукостью, дальнозоркостью.		
3.23	В школе число детей, страдающих близорукостью и дальнозоркостью, остается на стабильном уровне.		
3.25	В школе проводятся мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний (гигиенические, санитарно-просветительские и др.).		*СП 3.1/2.4.3598-20
3.26	В школе всем детям обеспечена возможность получения профилактических прививок в соответствии с декретированными возрастами.		
3.27	Инфекционная заболеваемость в школе (на 100 детей) ниже, чем среднестатистическая по району.		
3.28	Индекс здоровья (число детей, не болевших ни разу в году / к общему числу детей в школе x 100%) выше, чем в предыдущем году.		/

3.29	Школьный врач (медицинская сестра) регулярно выступает перед педагогическим коллективом по вопросам здоровья школьников.		
3.30	Школьная медицинская сестра регулярно контролирует соблюдение правил техники безопасности на территории, в здании и на занятиях в школе.		
3.31	В школе отсутствует спортивный и др. травматизм (переломы, вывихи, сотрясения головного мозга и др. серьезные повреждения).		*Профилактика травматизма (приложение 4)
4.	3.4. Двигательная активность и физическое развитие детей		
	<p align="center">Лучший опыт повышения двигательной активности.</p> <p>Весь коллектив школы движется в динамичном ритме: на ежедневной утренней зарядке, на учебных и дополнительных занятиях по физической культуре, на соревнованиях и в составе команд, на рекреативных тренингах во время каникул, на массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях во внеурочное время.</p> <p>Чтобы поддерживать такой высокий темп, педагоги физической культуры непрерывно работают над собой.</p> <p>В школах внедряется оригинальная система развития спортивных навыков.</p> <p>Каждую четверть педагоги кропотливо отслеживают динамику развития и рост результатов обучающихся, формируя спортивный рейтинг учеников.</p> <p>Результаты участия в соревнованиях, викторинах и конкурсах вносятся в индивидуальные спортивные паспорта учеников.</p> <p>Педагоги убеждены, что только на собственном примере можно заинтересовать занятиями спортом, пропагандировать привлекательность и важность здорового образа жизни. Поэтому сданы нормы ГТО с отличием. С каждым годом у таких педагогов все больше последователей.</p> <p>Задача преподавателей физической культуры не только пробуждать у обучающихся стремление к физическому самосовершенствованию, но показывать как можно использовать средства и методы физического воспитания для развития личности и укрепления духа.</p>		
4.1.	В школе введен третий урок физ-культуры (спортивно-оздоровительный час.)		

4.2.	В школе разработана программа проведения спортивно-оздоровительного часа.		
4.3	В школе проводятся динамические перемены на свежем воздухе.		
4.4	Во время уроков проводятся динамические паузы.		
4.5	Показатели общей двигательной подготовленности учащихся школы соответствует высокому уровню (среднему, нижнему).		
4.6	В школе работают спортивные секции.		
4.7	100% школьников имеют возможность посещать спортивные секции в школе.		
4.8	Процент школьников, занимающихся в спортивных секциях, вырос по сравнению с данными предыдущего года.		
4.9	Не менее 60% школьников занимаются в спортивных секциях в школе или вне школы.		
4.10	В школе отсутствуют пропуски занятий физкультурой без уважительной причины.		
4.11	В школе организованы занятия лечебной физкультурой для детей, освобожденных от основного урока физкультуры по медицинским показателям.		
4.12	Число детей с уровнем физического развития ниже среднего (не связанным с наличием врожденной патологией или хронического		

	заболевания) уменьшилось за учебный год.		
4.13	Процент детей с физическим развитием ниже среднего (не связанным с наличием врожденной патологией или хронического заболевания) меньше, чем среднестатистический по району (городу).		
4.14	В школе ведется рейтинг физического развития каждого ученика		Определение «безопасного уровня здоровья» по Апонсенко
4.15	Процент детей с уровнем физического развития «выше среднего» увеличился по сравнению с предыдущим годом		
4.16	Число детей с дисгармоничным развитием уменьшилось за учебный год.		
4.17	Процент детей с дисгармоничным развитием ниже, чем среднестат. по район (городу).		
4.18	В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в районных (городских) соревнованиях.		
4.19	В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в республиканских соревнованиях.		
4.20	Процент детей сдавших нормы ГТО		По сравнению с предыдущим годом
5.	3.5. Организация питания в школе		
5.1.	Все учащиеся в школе получают горячие завтраки.		
5.2	Все учащиеся, посещающие группы продленного дня. получают горячие обеды.		

5.3	Завтраки и обеды отвечают потребностям растущего организма в основных ингредиентах.		
5.4	В школе обеспечена возможность получения диетического питания.		
5.5	В школьной столовой организована круглогодичная дотация витаминов (регулярно свежие овощи и фрукты, витаминизация блюд, соки и другое).		
5.6	Использование продуктов питания с целью устранения йодного дефицита и йодированной соли.		
5.7.	В школе осуществляется работа по формированию культуры питания учащихся		
6.	3.6. Политика содействия здоровью в школе* Содействие здоровью в школе включает в себя все виды активности, направленные на укрепление здоровья школьников и персонала школ, в том числе обучение здоровью.		
6.1.	Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиНа.		
6.2	В план работы школы на год включены позиции содействия здоровью.		
6.3	В школе выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативным и правовым документам.		
6.4	Школьная стратегия содействия здоровью направлена на улучшение здоровья и благополучия всех участников образовательного процесса – детей, родителей, педагогов и других сотрудников школы .		

6.5	Школьная стратегия содействия здоровью предполагает вовлечение других учреждений района, общественности района (города).		
6.6	В школе существует долгосрочный план (не менее 2-х летнего) по реализации стратегии содействия здоровью школьников.		
6.7	В учебный план включено время для образования в области здоровья (не менее 1 часа в неделю).		
6.8	В школе разработана инициативная программа содействия здоровью, которая прошла экспертизу межведомственной комиссии при Министерстве образования .		
6.9	Эффективность школьной программы доказана по результатам работы минимум 1 года.		
6.10	Опыт работы школы тиражируется средствами массовой информации (не менее 3 публикаций в год).		
7.	3.7. Обучение здоровью в школе		
	<p style="text-align: center;">Обучение и подготовка учителей</p> <p>Уровень и качество подготовки учителей, которые должны заниматься содействием здоровью, являются решающим фактором. Установки и знания учителей – это ключевые факторы для работы с тематикой здоровья. Обучение учителей основам ЗОЖ способствует не только их личному развитию, но одновременно делает их экспертами по конкретным вопросам здоровьесбережения.</p>		
7.1	В школе в рамках учебной программы ведется курс обучения здоровью (в виде отдельного предмета или интегрированного курса).		Приложение «Уроки здоровья» http://rcmp-bur.ru/?page_id=8987 Приложение «Школа здорового питания»

			http://s.rcmp-bur.ru/?page_id=198
7.2	Во внеурочное время проводятся факультативы (другие формы занятий) для девочек, мальчиков по вопросам сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.		Программа «Расту, развиваюсь, взрослею»
	Проводятся тренинговые занятия для детей групп риска по развитию стрессоустойчивости, эмоциональной гигиене.		«Чтобы не опоздать» http://sdo.rcmp-bur.ru/login/index.php
7,3	Проводятся тренинговые занятия для детей групп риска по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма или другим актуальным для территории проблемам.		программа «Тропинкой здоровья» «Все цвета, кроме черного».
7.4	В школе действует группа волонтеров из старшеклассников, которая проводит занятия с учащимися по гигиеническим основам ЗОЖ		программа обучения волонтеров «Я создаю здоровое общество»
8.	3.8. Превентивные меры в школе		
8.1.	В школе запрещено курение для учащихся.		
8.2	В школе запрещено курение для педагогов и посетителей.		
8.3	На территории школы, включая пришкольный участок не курят.		
8.4	В школе запрещено употребление спиртных напитков		
8.5	В районе школы, не менее 200 метров от пришкольного участка, нет торговых точек с табачными и спиртными изделиями.		

8.6	Школа проводит воспитание с учетом возрастных особенностей обучающихся гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, родине, семье. Учащихся не выгоняют с уроков.		
8.7	Все случаи пропусков занятий контролируются школой.		
8.8	В школе существует специальный орган для обсуждения конфликтов (конфликтная комиссия), которой принимают участие представители педагогов учащихся и родителей.		
8.9	За истекший год из школы не отчислены ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.		
8.10	За последние три года из школы не отчислялись ученики по причине пропусков занятий или отклоняющегося поведения.		
8.11	За истекший год в школе не было драк, повлекших за собой обращение за медицинской помощью.		
8.12	В школе нет учеников, состоящих на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних (с учетом выбывших из школы за последние 2 года).		
8.13	В школе нет учеников, привлекаемых к уголовной ответственности за последние 2 года (с учетом выбывших из школы).		

8.14	В школе существует наглядная информация по безопасности детей на дорогах.		
8.15	За последние 2 года ни один ребенок из школы не стал виновником ДТП.		
8.16	За последние 2 года ни один ребенок из школы не попал в ДТП по собственной неосторожности		
8.17	На территории школы нет случаев продажи наркотических веществ.		
8.18	За последние 2 года в школе не было случаев жестокости, насилия, издевательств по отношению к учащимся.		
9.	3.9. Корпоративная программа ЗОЖ для сотрудников школы		
	<ul style="list-style-type: none"> • Направлена на профилактику социально значимых заболеваний, коррекцию факторов риска хронических неинфекционных заболеваний: • учитывают потребности сотрудников; • получают поддержку руководителей; • соответствуют общим целям школы; • позволяют учителям внедрять изменения и инициативы; • оценивают результаты программы и учитывают их в дальнейшей работе. <p>Доказано, что вложения в личностное развитие сотрудников школы могут оказать положительное влияние на их самоуважение, профессиональную отдачу</p>		
9.1	Все сотрудники школы регулярно проходят профилактические осмотры (1 раз в год).		
9.2	Сотрудники школы проходят все оздоровительные мероприятия наравне с учащимися.		
9.3	Каждый сотрудник школы участвует хотя бы в одном мероприятии, запланированном школой по линии содействия здоровью.		
9.4	Для сотрудников школы организованы		

	систематические занятия физической культурой.		
9.5	В школе есть спортивная команда, которая состоит из сотрудников.		
9.6	Все учителя и прочие сотрудники школы мотивированы на ведение здорового образа жизни		
9.7	Все учителя и прочие сотрудники школы информированы о факторах риска социально значимых болезней		
9.8	Заболеваемость работников школы с временной утратой трудоспособности снизилась в сравнении с предыдущим.		
10.	3.10. Взаимоотношения школы с родителями		
	В воспитании целостной личности ребенка родители тоже выступают в роли педагогов, но их педагогический стаж равен возрасту их первого ребенка. Поэтому у родителей бывает масса вопросов по воспитанию и обучению ребенка, ответы на которые они хотели бы найти в школе		
10.1	В школе проводятся родительские семинары по актуальным темам и родительские уроки с привлечением специалистов. / не реже 1 раза в четверть/.		Приложение «Родительский урок» http://rcmp-bur.ru/?page_id=4942
10.2	В школе регулярно проводятся занятия с родителями не реже 1 раза в год по вопросам сбережения здоровья.		
10.3	Родители участвуют в реализации планов школы по содействию здоровью школьников.		
10.4	По инициативе родителей в школе проходят мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.		
10.5	В школе регулярно проходят совместные с родителями		

	мероприятия, направленные на содействие здоровью школьников.		
<u>11.</u>	3.11. Внешние связи школы		
	<i>Социальное партнерство и взаимодействие с другими ведомствами и организациями по вопросам здоровья детей</i>		
11.1	Школа активно сотрудничает с другими школами территории по вопросам <i>содействия</i> здоровью.		
11.2	Школа принимает участие в территориальных программах содействия здоровью.		
11.3	Школа принимает участие в республиканских, международных программах содействия здоровью.		
11.4	Школа является методическим центром, где проводятся семинары, открытые уроки для школ территории, заинтересованных в программах содействия здоровью.		
11.5	Школа является организатором территориальной акции, посвященных содействию здоровью.		
11.6	Совместно с органами здравоохранения анализируется состояние здоровья школьников, принимаются совместные меры на уровне администрации территорий.		
	Резюме		
	Каждый критерий можно оценивать по трехбальной системе 0 - показатель отсутствует;	Максимальное количество баллов- 90-100% -«Школа - территории здоровья».	

	<p>1 – частично ведется работа по данному критерию</p> <p>2 - полностью выполняются требования критерия</p>	<p>80-90% - высокий уровень содействия здоровью</p> <p>70-80% минимально достаточный уровень содействия здоровью</p> <p>60-70% низкий уровень содействия здоровью</p> <p>50%- очень низкий уровень содействия здоровью</p>
--	---	--

РАЗДЕЛ 4

ДОРОЖНАЯ КАРТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОО

Таблица 5.

№	Мероприятия	Исполнитель	Сроки
1	Комплексная оценка здоровьесберегательной деятельности образовательного учреждения		
2	Мониторинг уровня здоровья сотрудников образовательного учреждения		
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся образовательного учреждения		
4	Разработка и внедрение «Корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте» для сотрудников образовательного учреждения/ руководителей, педагогов, технического персонала/		
5.	Разработка и внедрение программ укрепления здоровья учащихся в образовательном учреждении		

6. Мероприятия, направленные на реализацию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе

Курсы повышения квалификации для сотрудников ОУ

Конкурсы

Семинары

Круглые столы

Конференции

7. Обобщение опыта реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ

Создание библиотеки:

- лучших корпоративных программ

- лучших программ здоровьесбережения учащихся

РАЗДЕЛ 5

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ УЧИТЕЛЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к учебе и труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь- это важное слагаемое человеческого фактора.

Каждый ребенок – психомоторное существо. Физическое и психическое развитие в ребенке находятся в единстве и взаимосвязи, соответствующая организация двигательной деятельности может стать фактором формирования личности в целом. Мышление, внимание, память, воображение, восприятие лучше развиваются с помощью эмоционально окрашенных физических упражнений и игр. Статическая нагрузка в ходе урока вызывает утомление и ухудшает здоровье, особенно у младших школьников.

Правильно организованный урок должен побудить ученика к интеллектуальной активности.

Для ребенка от 6,5 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья обучающихся, а это около 20-40% и гигиенических требований к организации учебного процесса;

- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к нарушению саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. Для укрепления здоровья учащихся учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении их здоровья. Применяя здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, педагог сохраняет и улучшает здоровье обучающихся. **Здоровьесберегающая образовательная технология** — это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального,

интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов). Здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

СанПиН для школ — это санитарно-эпидемиологические нормы и правила, созданные для регулирования различных сторон школьного процесса. **Цель СанПиН** — сделать обучение и нахождение детей в школе комфортным, безопасным на всех этапах школьной жизни. Разработанные правила периодически изменяются и дополняются

5.1. Школьные факторы риска

1. Стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий).
2. Интенсификация учебного процесса.
3. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
4. Нерациональная организация учебной деятельности (в том числе физкультурно-оздоровительной работы).
5. Низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Сила влияния ШФР определяется тем, что они действуют: комплексно и системно; длительно и непрерывно (в течение лет, ежедневно). И поэтому, даже в случае минимального влияния каждого организма из факторов, их суммарное воздействие оказывается значимым. Важно отметить, что негативные влияния ШФР приходятся на период интенсивного роста и развития ребенка, на период наиболее чувствительный к любым неблагоприятным воздействиям, а значит, способны оказывать неблагоприятное воздействие. Таким образом, комплекс школьных факторов риска действует непрерывно, длительно и систематично, причем сила воздействия на организм человека любого неблагоприятного фактора усиливается, если человек осознает это влияние как неизбежное, неуправляемое, неизменное. Это в большой мере относится к комплексу школьных факторов риска, которые ребенок не в силах изменить, минимизировать или исключить.

При построении урока с позиции здоровьесберегающих технологий учителю надо придерживаться основных правил.

Правило 1. Правильная организация урока.

Во-первых, это учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Во-вторых, главная цель учителя научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос.

Задавание вопросов является:

- показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;
- проявлением и тренировкой познавательной активности;
- показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

Этапы:

1 этап – Учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы)

2 этап- ученики формулируют и задают вопросы

3 этап – учитель и ученики отвечают на вопросы

Результат: взаимный интерес, который подавляет утомление

Правило 2. Использование каналов восприятия.

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями.

Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

- левополушарные люди при доминировании левого полушария, для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;
- правополушарные люди доминирование правого полушария, у данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;
- равнополушарные люди у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;
- визуальное восприятие;
- кинестетическое восприятие.

Результат: знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Распределение интенсивности умственной деятельности.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова (см рис. 1 «Конус усвоения» по Э.Дэйлу):

- 5-25 минут – 80%;
- 25-35 минут – 60-40%;
- 35-40 минут – 10%.



рис 1. «Конус усвоения» по Э.Дэйлу

Урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

Таким образом, при организации урока следует учитывать динамику работоспособности учащихся:

Старшие классы:	Младшие классы:
5-25 минут – 80%;	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 минут - вработывание; • 5-10 минут - оптимум, период самой высокой работоспособности; • 2-3 минуты - период компенсаторной перестройки: организму необходимо отрегулировать нагрузку, отдохнуть (продолжение интенсивной работы приводит к резкому снижению работоспособности, переутомлению организма);
25-35 минут – 60-40%;	<ul style="list-style-type: none"> • 5-10 минут - период средней работоспособности; • оставшаяся часть времени урока - период непродуктивной работы
35-40 минут – 10%.	

Правило 4. Снятие эмоционального напряжения и создание благоприятного психологического климата на уроке.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Неудача ученика на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности, устранил утомление, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность и т. п. Можно выделить следующие формы и методы снятия физического и психологического переутомления у детей: *игровые моменты; физкультминутки; релаксация в конце урока.*

Создание игровых ситуаций на уроках повышает интерес к предмету, вносит разнообразие и эмоциональную окраску в учебной работе, снижает утомление, развивает внимание, взаимопомощь.

Хороший эффект дает *использование интерактивных обучающих программ*, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно *снимая у них элементы стресса и напряжения. Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции:*

«Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание),
«Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание).

В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что **позволяет им также снять накопившееся напряжение**. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

(См. Приложение 3, 4. Упражнения и примеры).

Обобщение правила 4 - это использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение.

Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

Правило 5. Создание благоприятного психологического климата на уроке. Доброжелательная обстановка на уроке

спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию

позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности,

- уместный юмор

- небольшое историческое отступление

Акцент на хороших результатах, а не на плохих (правило зеленого цвета)

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что приводит и к более качественному усвоению знаний.

Правило 5. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. *Научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью.* Вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов, а это позволит показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Правило 6. Самоанализ урока учителем с позиций здоровьесбережения или Соблюдение гигиенических условий в классе.

Проводить самоанализ урока с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обращать внимание на следующие аспекты урока:

- 1.1. Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей. Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
- 1.2. Число видов учебной деятельности используемых учителем: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия. Нормой считается 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем вам необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
- 1.3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7 10 минут.

Критерии здоровьесбережения

Краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока

№	Критерии здоровьесбережения	Характеристики
1.	Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, правильно подобранная мебель, регулярная влажная уборка, рассадка учащихся с учетом медицинских показаний и т.п.
2.	Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, решение примеров, ответы на вопросы и т.д. Норма 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащегося дополнительной адаптационных усилий.
3.	Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	Ориентировочная норма – 7-10 минут.
4.	Количество видов преподавания:	Виды преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма не менее 3-х за урок
5.	Чередование видов преподавания	Норма не позже чем через 10 – 15 минут.
6.	Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободна беседа, выбор способа действий, свобода творчества). Активный метод (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки) и др.
7.	Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы. Механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что <i>дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.</i>

8. Наличие, место, Физкультминутки, динамические паузы, содержание и дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, продолжительность на массаж активных точек. на оздоровления моментов
- Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-мя, 4-мя повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
9. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке
- Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент.
- Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
10. Благоприятный и психологический климат на уроке
- Взаимоотношения на уроке: учитель –ученик (комфорт - напряжение, сотрудничество – авторитарность, учет возрастных особенностей);
- Учение - (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие).
- Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.
11. Эмоциональные разрядки на уроках
- Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.
12. Момент наступления утомления и снижение учебной активности
- Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. Норма не ранее чем за 5 -10 минут до окончания урока.
13. Темп окончания урока
- Спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель комментировать задание.
14. Эффективности проведенного занятия
- Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать

состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Распределение интенсивности умственной деятельности при организации урока.

С точки зрения здоровьесбережения выделяют 3 основных этапа, связанных с эффективностью усвоения знаний учащихся в течение урока:

5-25 минута -80%;

25-35 минута 60-40%;

35-40 минута- 10%

ВЫВОД: основанный на основе принципов здоровьесбережения урок не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. Утомление - возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в субъективном ощущении усталости.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока.

Часть урока.	Время.	Нагрузка.	Деятельность.
1 этап Вырабатывание	5 мин	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
2 этап Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-ой минуте	Продуктивная, творческая. Знакомство с новым материалом
3- этап Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная. Отработка узловых моментов пройденного.

ВЫВОД: у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма десинхронизация, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, контролируя её изменение в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровьесбережению.

РАЗДЕЛ 6

ПРОФИЛАКТИКА «ШКОЛЬНЫХ БОЛЕЗНЕЙ»

6.1. Работа над осанкой

1. Организация рабочего места

Оптимальная организация учебного места способствует сохранению умственной работоспособности, психоэмоционального состояния, оказывает влияние на формирование осанки, сохранит зрение, а также исключит возможность прогрессирования деформаций позвоночника.

Парты, столы и стулья должны иметь цифровую и цветовую маркировку:

Цифровая маркировка должна содержать номер мебели в числителе и среднюю длину тела в знаменателе.

Цветовая маркировка (см. рис. 2)

Фиолетовый - рост ребенка до 130 см

Желтый – 130-145

Красный – 145-160

Зеленый – 160-175

Голубой - свыше 175

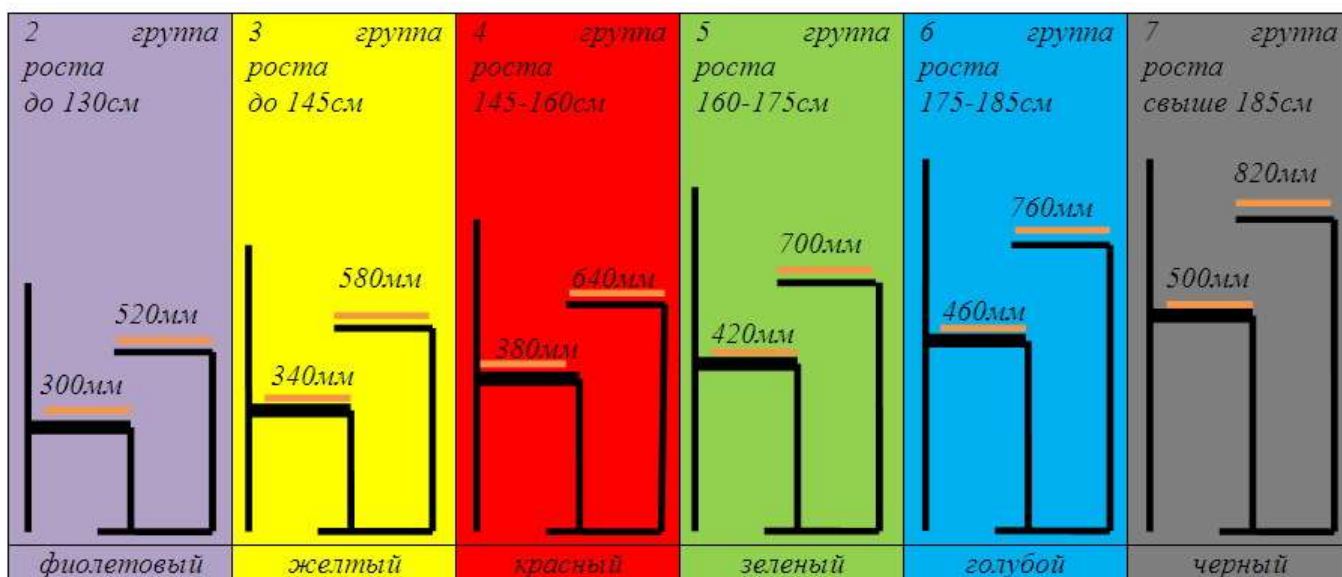


Рис.2. Цветовая маркировка

Защитно-декоративное покрытие рабочих поверхностей - матовое.

Расстояния:

- между рядами двухместных столов – не менее 60;
- между рядом столов и наружной продольной стеной – не менее 50-70;

- между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами,
стоящими вдоль этой стены, – не менее 50-70;
- от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске, не менее 70, от задней стены, являющейся наружной, не менее 100; а при наличии оборотных классов – 120;
- от демонстрационного стола до учебной доски – не менее 100;
- от первой парты до учебной доски – 240-270;
- наибольшая удаленность последнего места учащегося от учебной доски – 860;

а) Рассаживание учащихся:

Дети, часто болеющие ОРЗ, ангинами и простудными заболеваниями, должны сидеть как можно дальше от наружной стены.

Для детей с нарушением слуха и зрения парты (столы), независимо от их номера, ставятся первыми, причем ученики с пониженной остротой зрения должны размещаться в первом ряду от окон.

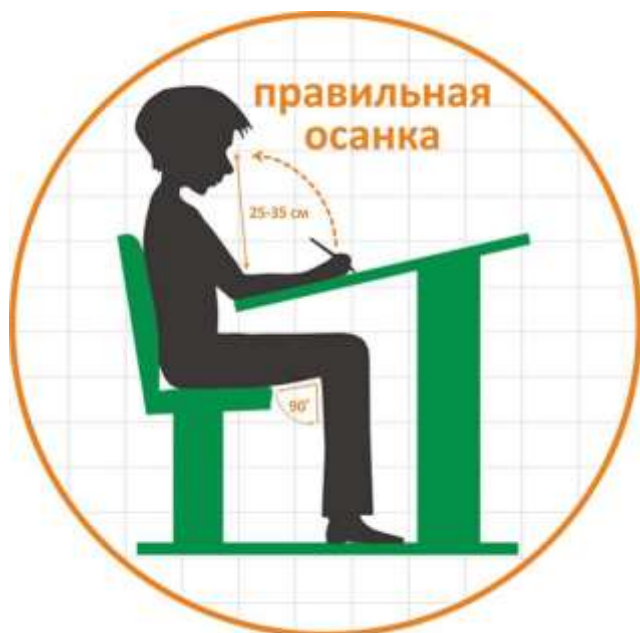
Для профилактики нарушений осанки рекомендуется не менее двух раз в году менять местами школьников, сидящих в первом и последнем ряду, не нарушая соответствия номеров мебели их росту.

б) Информации о длине тела и состоянии здоровья учащихся отражена в листе здоровья в классном журнале.

Чтобы учащиеся могли самостоятельно измерить свой рост и соотнести его с маркировочным цветом необходимой мебели в классе имеется **ростомер**.

в) Формирование правильной рабочей позы контролируется учителем:

- голова – держится прямо или слегка наклонена вперед;
- корпус – имеет легкий или средний наклон вперед (без опоры грудью на край стола);
- руки – согнуты в локтевых суставах под прямым углом и свободно лежат на поверхности, не являясь дополнительными точками опоры;



- ноги – согнуты под прямым или несколько большим (100-110°) углом с опорой на пол или подножку парты;

- расстояние от глаз учащегося до стола должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами.

Передний край поверхности сиденья стула должен заходить за передний край стола:

г) Использование конторок

В классной комнате, оборудованной традиционно столами и стульями, в конце каждого из трех рядов устанавливаются по две конторки.

Кроме того, вдоль стены, противоположной светонесущей стене, устанавливается ряд конторок вместо одностольных столов.

Использование конторок в учебном процессе направлено в первую очередь на повышение двигательной активности детей и профилактику статического напряжения.

д) Использование накладного сиденья рекомендуется в свободном режиме или при подготовке домашнего задания. При использовании такого сиденья тренируются глубокие мышцы спины. Укрепление мышечного корсета при уже имеющихся нарушениях осанки и

деформации позвоночника способствует их эффективной коррекции.

2. Контроль веса школьных ранцев с ежедневными учебными комплектами

В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадями нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1 к 10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ребенка.

Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать:

для учащихся 1-2-х классов – 2, 2 кг,

для учащихся 3-4-х классов – 3, 2 кг,

для учащихся 5-6-х классов – 3,2 кг,

для учащихся 7-8-х классов – 3,6 кг,

для учащихся 9-11-х классов – 4,6 кг.

Радикальным способом снижения веса ранца с ежедневными учебными комплектами является приобретение второго комплекта учебников для постоянного использования и хранения в классе.

3. Адекватная физическая активность.

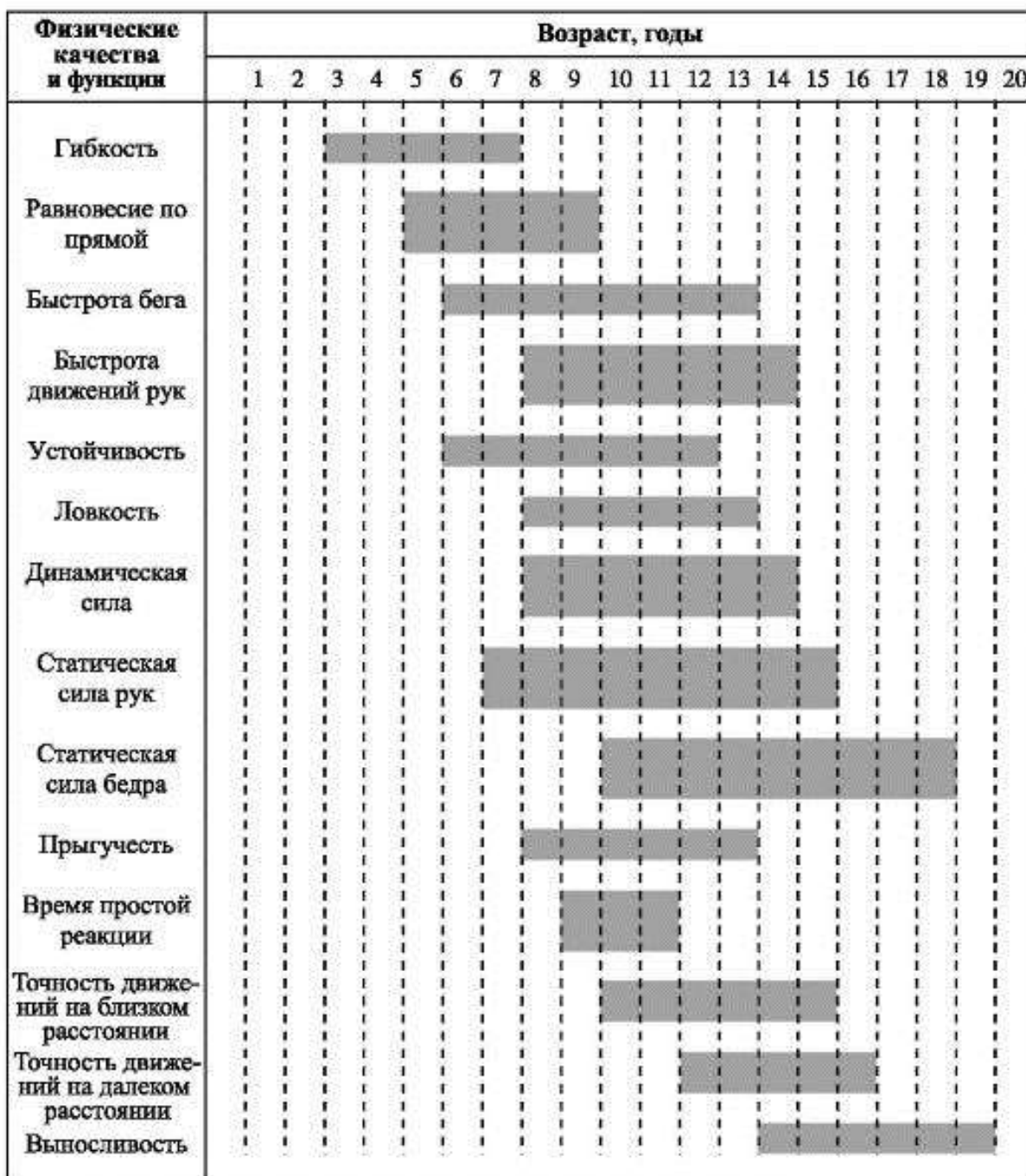


Рис.3. Периоды сенситивного развития физических качеств и психомоторных функций детей и подростков (А.Г. Сухарев)

Для удовлетворения биологической потребности в движении, независимо от возраста детей, рекомендуется проводить не менее 3 учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки.

Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

Для увеличения двигательной активности обучающихся общеобразовательным организациям рекомендуется включать в учебные планы предметы двигательного характера (хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет физкультминуток, организованных подвижных игр на переменах, спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня, внеклассных и общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья, самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Особое внимание следует уделить прогулкам на свежем воздухе.

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум **3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.**

Возраст, (годы)	Число шагов, тыс./сут	
	Девочки и девушки	Мальчики и юноши
3	9–13	9–13
4	9–13	9–13
5	11–15	11–15
6	11–15	11–15
7	14–18	14–18
8	16–20	16–20
9	16–20	16–20
10	16–20	17–21
11	17–21	20–24
12	18–22	20–24
13	18–22	21–25
14	19–23	21–25
15	21–25	24–28
16	20–24	25–29
17	20–24	25–29
18	19–23	26–30

Рис.4. Нормы двигательной активности для детей в зависимости от возраста (в тыс. шагов/сут).

6.2. Профилактика плоскостопия

Контроль за сменной обувью осуществляется классными руководителями. Стопа является фундаментом здоровья. Одним из ведущих факторов риска деформации стопы является нерациональная обувь, в том числе сменная.

1. Гигиенические требования к сменной обуви учащихся:

- обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы.

- обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку приводит к деформации большого пальца.

- подошва в обуви должна быть гибкой.

- подошва не должна быть высокой, чтобы не нарушать сцепление пальцев с опорной поверхностью.

- каблук в детской обуви должен быть обязательно. Высота каблука для школьников не должна превышать **10-20 мм**.

- детская обувь должна иметь фиксированный задник- Носок должен быть закрытым.

- конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства.

- использование стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы строго индивидуально.

1. Общегигиенические рекомендации для профилактики деформаций стопы:

профилактика простудных заболеваний и обострений хронических болезней оптимальный двигательный режим, рациональное питание, укрепление мышц и связок специальными упражнениями, закаливающие процедуры.

2. В конце учебного года рекомендуется провести родительское собрание, посвященное вопросам приобретения сменной обуви, как важного составного компонента школьной формы.

2.Родительское собрание по профилактике нарушений «школьных болезней» у детей:

1. Гигиенические рекомендации по организации рабочего места учащегося
2. Контроль веса ранца

3. Формирование рабочей позы
4. Упражнения для профилактики плоскостопия
5. Гигиена обуви
6. Нормы двигательной активности для детей

3.Памятка для родителей по профилактике плоскостопия:

Упражнения, рекомендуемые учащимся для профилактики плоскостопия

1. Упражнение «каток» – ребенок стопой катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой.

2. Упражнение «разбойник» – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ног он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой.

3. Упражнение «маляр» – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение «сборщик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

5. Упражнение «художник» – ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение «гусеница» – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он притягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами

одновременно.

7. Упражнение «кораблик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до

тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение «мельница» – ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение «серп» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение «барабанщик» – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Упражнение «окно» – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение «хождение на пятках» – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой. Продолжительность таких занятий – 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку – на одной и двух ногах.

4. Профилактика плоскостопия в домашних условиях:

1. Необходимо каждый день дома делать гигиеническую ножную ванну (36-37°).

2. Необходимо выработать походку без сильного разведения стоп.

3. Полезно ходить босиком по рыхлой почве, песку.

4. Не рекомендуется чрезмерная ходьба босиком или в обуви с мягкой подошвой (типа резиновых туфель) по утоптанной почве, асфальту.

5. Не рекомендуется находиться в помещении в утепленной обуви

6. Лицам с наклоном к плоскостопию следует избегать продолжительного стояния (особенно с разведенными стопами), переноски тяжестей.

7. При необходимости длительного стояния полезно перенести на некоторое время нагрузку на наружный край стопы.

Самомассаж ног рекомендуется производить при появляющемся чувстве утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы.

Массаж голени производится в направлении от голеностопного сустава к коленному, а массаж стопы – от пальцев к пяточной области. На голени

применяется прием поглаживания, растирания ладонями и разминания, на стопе – поглаживания и растирания (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

РАЗДЕЛ 7

ПРЕВЕНТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Программа обучение здоровью «Расту, развиваюсь, взрослею»

Уникальность программы, представленной в пособии в том, что она разработана с учетом физиологических и психологических особенностей развития детей и подростков и возрастных особенностях восприятия знаний. Врачом на основании практического опыта даны ответы на часто задаваемые вопросы.

Цель – развитие гигиенической культуры и навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья, в том числе репродуктивного.

Задачи – повышение информированности детей и подростков по вопросам охраны здоровья, в том числе репродуктивного в соответствии с возрастными особенностями восприятия.

Кому предназначено

Пособие поможет провести занятия с подростками по сохранению репродуктивного здоровья педагогам, родителям, воспитателям, психологам, медицинским работникам образовательных учреждений, медицинским работникам первичного звена.

Для кого:

Мальчики и девочки 10-12 лет получают представление о гигиенических навыках и о становлении репродуктивной системы.

Мальчики и девочки 12-15 лет знакомятся с изменениями в мужском и женском организме в подростковом возрасте, узнают причины дискомфорта и угловатости, получают навыки ухода за телом и кожей.

Юноши и девушки 15-18 лет не только получают информацию о сохранении репродуктивного здоровья, но и подводятся к мысли о главных семейных ценностях. Размышляют о таких добродетелях, как честь и мужество, целомудрие и любовь. Делают вывод, что репродуктивное здоровье – это не только здоровые органы, а прежде всего нравственное здоровье. Юноши и девушки знакомятся с факторами, ухудшающими здоровье.

Как проводить занятия?

Программа состоит из 3 разделов по три занятия в каждой гендерной группе:

1/д. Гигиена девочек (10-12 лет)

1/м. Гигиена мальчиков (10-12 лет)

2/д. Особенности развития девочки (13-14 лет)

2/м. Особенности развития мальчиков (13-14 лет)

3/д. Особенности развития девушек (от 15 и старше) Профилактика рискованного поведения

3/м. Особенности развития юношей (от 15 и старше) Профилактика рискованного поведения.

Занятия можно проводить в виде беседы, лекции, но лучше в виде тренинга. Как показывает опыт, в тренинге дети и подростки чувствуют себя более раскрепощенными, с ними легче установить обратную связь. Игровые упражнения позволяют лучше запомнить материал и самостоятельно сделать выводы.

Занятие № 1/для девочек 10-12 лет

Цель: Познакомить девочек с женской репродуктивной системой и её первой функцией, которая растит девочку по женскому типу.

План занятия

1. Хочу и буду красивой
2. Перемены настроения- отчего?
3. Анатомия и физиология женской репродуктивной системы – волшебные превращения (Плакат «1»)
4. Главный дирижер репродуктивной системы – гипоталамус
5. Думай позитивно
6. Секреты женской красоты - королевская осанка, ослепительная улыбка
7. Здоровое питание – полезная привычка
8. Гигиена тела, одежды и обуви
9. Правила интимной гигиены
10. Выводы/ рефлексия/

Занятие №1/для мальчиков 10-12 лет

Цель: Познакомить мальчика с мужской репродуктивной системой и её первой функцией, которая растит мальчика по мужскому типу.

План занятия

1. «Мужчина настоящий» - инструкция . Первичные половые признаки
2. Анатомия и физиология мужской репродуктивной системы
3. Главный дирижер репродуктивной системы – гипоталамус
4. Думай позитивно
5. Секреты мужской привлекательности - королевская осанка, ослепительная улыбка, опрятность
6. Здоровое питание – полезная привычка

7. Гигиена тела, одежды и обуви
8. Правила интимной гигиены

Выводы/ рефлексия

Занятие №2/для девочек 12-14 лет

Цель: Познакомить девочку с теми физиологическими изменениями, которые происходят в подростковом возрасте под действием женских половых гормонов и второй функцией репродуктивной системы, которая готовит к деторождению.

План занятия

1. Тестирование
2. Женская репродуктивная система(повторение)
3. Основные признаки взросления
4. Важное событие полового созревания
5. Женские гормоны, цикличность их продукции
6. Зачем девушке вести свой календарь
7. Правила интимной гигиены
8. Ответы на часто задаваемые вопросы
9. Выводы /Рефлексия/

Занятие №3/для девушек от 15 и старше

Цель: Дать девушкам старше 15 лет представление о становлении женской репродуктивной системы и навыках сохранения женского здоровья. Предупредить об ответственности за здоровье будущих детей.

План занятия

1. Тестирование
2. Моя будущая семья

Занятие №2/для мальчиков 10-12 лет

Цель: Познакомить мальчика с теми физиологическими изменениями, которые происходят в подростковом возрасте под действием мужских половых гормонов и второй функцией репродуктивной системы, которая готовит к деторождению.

План занятия

1. Тестирование
2. Мужская репродуктивная система(повторение)
3. Мужские гормоны
4. Основные признаки взросления
5. Что нужно знать о поллюциях
6. Правила интимной гигиены
7. Ответы на часто задаваемые вопросы
8. Выводы /Рефлексия/

Занятие №3/для юношей от 15 и старше

Цель: Дать юношам старше 15 лет представление о становлении мужской репродуктивной системы и навыках сохранения здоровья. Предупредить об ответственности за здоровье будущих детей.

План занятия

1. Тестирование
2. Моя будущая семья

- | | |
|--|--|
| 3. Что такое счастье (дискуссия) | 3. Что такое счастье (дискуссия) |
| 4. Особенности женского здоровья | 4. Особенности мужского здоровья |
| 5. Третья функция репродуктивной системы – сексуальная | 5. Третья функция репродуктивной системы – сексуальная |
| 6. К какому возрасту созревает сексуальная функция | 6. К какому возрасту созревает сексуальная функция |
| 7. Любовь и влюбленность, в чем разница | 7. Любовь и влюбленность, в чем разница |
| 8. Целомудрие – чистота тела и духа – лучшее украшение женщины | 8. Понятие о чести и достоинстве. Ответственность мужчины. |
| 9. Беременность – это ответственность | 9. Беременность – это ответственность матери и отца. |
| 10. Аборт безопасным не бывает | 10. Аборт безопасным не бывает |
| 11. Как избежать нежеланной беременности | 11. Как избежать нежеланной беременности |
| 12. Инфекции, передающиеся половым путем | 12. Инфекции, передающиеся половым путем и их влияние на здоровье потомства. |
| 13. Тератогенное действие алкоголя на плод | 13. Тератогенное действие алкоголя на плод |
| 14. Выводы/рефлексия/ | 14. Выводы/рефлексия/ |

РАЗДЕЛ 8

ПРЕВЕНТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОСТИ И СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Обучение здоровью «Чтобы не опоздать»

Программа развития стрессоустойчивости среди детей и подростков

Наиболее важным аспектом в работе по первичной профилактике суицидов является развитие стрессоустойчивости, а также снятие психоэмоционального напряжения в поселении, как необходимое условие снижения суицидальной активности подростков. Большинство населения этой возрастной группы - учащиеся образовательных учреждений. Поэтому именно образовательное учреждение является учреждением, где следует разрабатывать и внедрять соответствующие превентивные мероприятия.

Трехэтапная программа «Развитие стрессоустойчивости у детей и подростков» ведется в рамках первичной профилактики по системе действий,

направленных на формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, которая включает в себя развитие антисуицидальных факторов личности: формирование положительных жизненных установок, комплекса личностных факторов и психологических особенностей человека, а также душевных переживаний, препятствующих осуществлению суицидальных намерений.

В работе по превенции суицидов в основу положена ориентировка на серию руководств, предназначенных для определенных социальных и профессиональных групп, имеющих непосредственное отношение к превенции самоубийств, разработанных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ):

- «Превенция самоубийств. Руководство для учителей и других работников школ». ВОЗ. Женева, 2000г., Одесский Национальный Университет им. И.И. Мечникова. Одесса, 2004г.

- «Предотвращение самоубийств». Справочное пособие для консультантов. ВОЗ. Женева, 2006г.

- «Смертность российских подростков от самоубийств». Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2011г.

- «Предотвращение самоубийств» Глобальный императив. ВОЗ. Женева, 2014г.

Цели проекта:

- краткосрочные (снятие психоэмоционального напряжения у участников Проекта);

- среднесрочные (развитие стрессоустойчивости подрастающего поколения);

- долгосрочные (снижение уровня суицидов у детей и подростков в Республике Бурятия).

Для достижения целей, работа внутри Проекта строится на стратегически выверенном механизме совместно планируемых действий учреждений и ведомств Республики Бурятия, включает в себя комплекс различных методик и разнообразных видов деятельности, в частности:

- просвещение родительской общественности,

- консультативная помощь семье,

- работа с педагогическим составом.

Одним из самых эффективных из всех возможных подходов первичной суицидальной превенции, осуществляемых на базе образовательных учреждений, является командная работа, проводимая совместно с учителями, школьными врачами, психологами, омбудсменами и социальными педагогами в тесном сотрудничестве с соответствующими муниципальными службами и родительской общественностью.

В ходе реализации Проекта возникла острая необходимость в методическом сопровождении целенаправленного обучения по вопросам

превенции подростковых суицидов. Для этого было разработано практическое пособие «Чтобы не опоздать.../Бухожомдоё...», представляющее собой методическую программу очного обучения педагогов по формированию у школьников конструктивной, социально-активной жизненной позиции.

В пособие вошли 12 практикумов, где структурно рассматриваются модули работы с участниками образовательного процесса (учителями, учащимися, родителями); модули работы на классных часах и родительских семинарах.

Для более эффективного межотраслевого взаимодействия, разработана электронная версия пособия «Чтобы не опоздать.../Бухожомдоё...», размещенная на сайте РЦМП <http://sdo.rcmp-bur.ru/>, которая также дает возможность получить доступ к другим источникам информации: тематическим видеоматериалам, буклетам, постоянно добавляемыми и обновляемыми авторами.

Проблема суицидальной активности подростков, в первую очередь, обсуждается с родительской общественностью.

С этой целью разработана и реализуется системная акция «Единый родительский урок», которая дает возможность получения актуальной информации по психологическим особенностям подростков, возрастным особенностям суицидального поведения, признакам компьютерной зависимости и принадлежности подростка к опасным интернет – сообществам, алгоритмам действий родителей по информационной безопасности детей и профилактике суицидального поведения.

В рамках проекта «Единый родительский урок» разработаны следующие темы:

1. «Информационная безопасность и признаки суицидального настроения у школьников»
2. «Профилактика экзаменационной тревожности»
3. «Особенности подросткового возраста. Безопасность Вашего ребенка в интернет - пространстве»
4. Информационная безопасность детей и подростков
5. «Дети и социальные сети»

Все материалы по подготовке и проведению родительского собрания доступны к скачиванию с сайта РЦМП http://rcmp-bur.ru/?page_id=4942

Критерии эффективности Проекта измеряются повышением психологической грамотности обучаемых в рамках проблемы суицида, в дальнейшем развитии родительских навыков позитивного взаимодействия с ребенком, а также положительными изменениями у несовершеннолетних после проведенной превентивной работы по профилактике подростковых суицидов.

РАЗДЕЛ 9

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Детский травматизм и его предупреждение – очень важная и серьёзная проблема. Несчастные случаи, происходящие с обучающимися в стенах образовательных учреждений во время учебной деятельности, являются причиной почти 15% всех детских травм (см. приложение 5,6,7,8).

Государство уделяет большое внимание обеспечению безопасности детей и проведению профилактической работы по предотвращению несчастных случаев и травматизма в образовательных учреждениях. Грамотная организация работы по профилактике детского травматизма и предупреждению несчастных случаев с обучающимися в образовательной организации является обязательным условием эффективной образовательной деятельности.

9.1. Основные причины школьного травматизма

- несоблюдение санитарно-гигиенических требований в образовательных учреждениях;
- нарушение дисциплины детьми во время перемены;
- недостаточный контроль за детьми со стороны взрослых;
- нарушение техники безопасности на уроках физкультуры, химии и физики при выполнении лабораторных работ, технологии;
- недооценка детьми реальной ситуации, связанной с возможностью получения травмы;
- несоответствие нагрузки функциональным возможностям организма детей на уроках физкультуры.

9.2. Группа риска

- гиперактивные дети с дефицитом внимания;
- эмоционально неустойчивые, импульсивные, недисциплинированные, склонные к рисковому поведению и необдуманным поступкам;
- с особенностями развития (со сниженным интеллектом);
- с недостатком уровня развития координации движения;
- нетренированные;
- с низким уровнем физической подготовки;
- часто болеющие;
- перетренированные из-за высокой спортивной нагрузки;
- с нарушением зрения.

9.3. Характер травм, причины травматизма и профилактические мероприятия в образовательном учреждении

Место	Характер	Причина	Профилактические мероприятия
На территории, прилегающей к зданию школы	Ранения мягких тканей.	Недостаточное освещение.	Контроль за освещенностью.
	Ушибы.	Неисправное состояние уличных покрытий.	Применение песка.
	Растяжения.	Гололед.	Надзор за детьми и их досугом.
	Переломы.	Несоответствие одежды погодным условиям.	
В здании школы и учебных помещениях	Обморожения.		
	Ранения мягких тканей.	Нарушение учащимися правил поведения на перемене, на уроках, при проведении внеклассных мероприятий.	Обучение детей правилам поведения в школе.
	Ушибы.		Организация дежурства старшеклассников на переменах.
	Растяжения.		Соблюдение правил техники безопасности во время работы в кабинетах и лабораториях во время практикумов.
	Переломы.	Нарушение требований техники безопасности на уроках физики, химии, биологии, информатики, технологии.	Обучение правилам поведения в столовой.
	Черепно-мозговые травмы.		Разъяснительная работа с детьми и родителями.
	Ожоги. (см. приложение 4)	Нарушение ТБ в столовой.	
		Ношение обуви на высоком каблуке.	

На уроках физкультуры, в спортивном зале и на спортивной площадке	Повреждение мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей. Ранения мягких тканей. Ушибы. Растяжения. Переломы. Черепно-мозговые травмы.	Неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования. Незнание педагога о состоянии здоровья учащихся. Нарушения в организации учебно-тренировочных занятий, соревнований. Слабая физическая подготовленность учащихся. Нарушение дисциплины во время учебного процесса. Невыполнение требований безопасности на уроках физической культуры.	Технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием спортивного зала, спортивного инвентаря. Информирование родителями и классными руководителями учителя физкультуры о состоянии здоровья учащихся. Соблюдение требований к условиям проведения занятий и соревнований. Соблюдение правил техники безопасности на спортивных снарядах и др.
---	---	--	--

9.4. Правовые вопросы профилактики травматизма регламентируются нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.12.2019) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральные рекомендации «Профилактика травматизма, отравлений и других последствий воздействия внешних причин в образовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников».
4. Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 05.11.2013 г. № 822Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных учреждениях».

5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Так, **статья 41** ФЗ «Об образовании» в разделе «Об охране здоровья обучающихся» включает в себя:

п. 4. **пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни**, требованиям охраны труда;

п 8. **обеспечение безопасности** обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

п 9. **Профилактику несчастных случаев** с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

п 10. проведение санитарно-противоэпидемических и **профилактических** мероприятий;

п 11. **обучение педагогических работников** навыкам оказания первой помощи.

В статье 41 ФЗ «Об образовании» в разделе «Создание условий для охраны здоровья обучающихся» говорится также, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают **условия для охраны здоровья обучающихся**, в том числе обеспечивают:

п. 1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;

п.2.Проведение санитарно-гигиенических, **профилактических** и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;

п.3.Соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

п. 4.Расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность.

9.5. Создание системы обеспечения безопасности участников образовательного процесса в образовательной организации предусматривает следующий порядок действий:

- выявление угроз жизни и здоровью участников образовательного процесса и сопутствующих этому рисков, связанных с деятельностью образовательной организации;

- выработка политики обеспечения безопасности образовательного процесса;

- разработка организационной схемы, определение целей и задач, соответствующих выработанной политике, применительно к каждой функции и уровню управления в образовательной организации, установление приоритетов;

- планирование показателей, характеризующих безопасность образовательного процесса;

- осуществление контроля за состоянием безопасности в образовательной среде;

- анализ функционирования системы обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценка соответствия системы принятых мероприятий и последовательное их выполнение;

- осуществление необходимой корректировки и предупредительных действий, а также адаптацию к изменяющимся обстоятельствам во время образовательного процесса.

9.6. Обеспечение безопасности образовательного процесса, организация работы по профилактике детского травматизма

В систему работы по профилактике детского травматизма при организации образовательного процесса должны включаться все педагогические работники и сотрудники образовательной организации. Делегирование обязанностей по обеспечению безопасности участников образовательного процесса осуществляется руководителем образовательной организации в процессе создания соответствующей структуры в образовательной организации.

В процессе проведения организационных мероприятий по профилактике детского травматизма и обеспечению безопасности образовательного процесса в образовательной организации осуществляется комплекс мероприятий, охватывающий деятельность не только директора, его заместителей, педагогического работника, ответственного за профилактику детского травматизма, но и всех педагогических работников и включающий в себя:

- организацию работы по созданию и обеспечению условий проведения учебно- воспитательного процесса;

- выработку мер по внедрению предложений членов педагогического коллектива, направленных на дальнейшее улучшение и оздоровление условий проведения образовательного процесса;

- обсуждение на педагогическом совете, совещаниях при директоре мероприятий по обеспечению безопасности учебно-воспитательного процесса и профилактики детского травматизма;

- работу по предупреждению травматизма среди обучающихся;

- соблюдение в учебно-воспитательном процессе обязательных норм и правил, препятствующих травмированию обучающихся;

- контролирование используемых в образовательном процессе оборудования, приборов, технических и наглядных средств обучения с позиции соблюдения требований безопасности;

- порядок обучения правилам дорожного движения, поведения на воде и улице, пожарной безопасности и т. д.;

- контролирование соблюдения мер по выполнению санитарно-гигиенических норм, требований, правил по пожарной безопасности при проведении воспитательных мероприятий и мероприятий вне образовательной организации с обучающимися;

- организацию с обучающимися и их родителями (лицами, их заменяющими)

мероприятия по предупреждению травматизма во время учебно-воспитательного процесса, дорожно-транспортных происшествий, несчастных случаев, происходящих на улице, воде и т. п.;

- своевременное выполнение алгоритма действий при несчастном случае с обучающимися.

В структуру образовательной организации по профилактике детского травматизма входит не только деятельность, касающаяся учебного процесса, внеучебной деятельности и дополнительного образования, но и взаимодействие с такими организациями и ведомствами, как МВД, МЧС, Роспотребнадзор по Республике Бурятия, Министерство здравоохранения и учреждения здравоохранения республики.

9.7. Основные задачи профилактических мероприятий:

- осуществление нормативно-правового регулирования в сфере профилактики детского травматизма во время образовательного процесса;
- формирование единого профилактического пространства путём объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации;
- обучение и повышение квалификации педагогических работников формам и методам работы по профилактике детского травматизма;
- создание системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма;
- профилактика несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса.

9.8. Главные принципы в работе по профилактике детского травматизма в образовательной организации:

1. Легитимность – соответствие любых форм профилактической деятельности законодательным актам федерального и регионального значения.
2. Стратегическая целостность – единая стратегия профилактики, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия.
3. Системность – взаимодействие педагогических работников, а также взаимодействие со специалистами различных служб и ведомств.
4. Многоаспектность – комплексное использование форм профилактической деятельности.
5. Соответствие содержания и организации профилактики детского травматизма с учётом травм, полученных детьми на территории образовательной организации.
6. Динамичность – подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы детского травматизма, обеспечивающих возможность ее развития и усовершенствования с учетом достигнутых результатов.

7. Эффективное использование ресурсов – методических, профессиональных, информационных.

9.9. Профилактические мероприятия в образовательной организации

направлены на развитие инфраструктуры и содержания профилактической деятельности, реализуемой в целях сохранения жизни и здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности.

1. Контроль состояния территории перед началом учебного года, после завершения осенних, зимних и весенних каникул;

2. Контроль состояния зданий и условий организации ОП;

3. Контроль организации уроков физической культуры. Особое внимание следует уделить на потенциально опасные физические упражнения на уроках;

4. Контроль проведения инструктажа по технике безопасности обучающихся педагогами начальных классов, физики, химии, физической культуры и технологии;

5. Гигиеническое обучение педагогов и обучающихся по предупреждению травматизма в ОУ;

6. Контроль соответствия организации питания и двигательной активности.

9.10. Участие психологической службы образовательной организации в профилактике травматизма

Психологической причиной повышенного травматизма среди обучающихся является склонность к недооценке опасности, повышенному риску, необдуманному поступкам. Необходимо обучать учащихся конструктивным навыкам снятия напряжения и преодоления стресса.

Психологические причины возникновения опасных ситуаций, приводящих к травмированию обучающихся, можно подразделить на несколько типов:

1. Нарушение мотивационной части действий человека, которое проявляется в нежелании действия, обеспечивающего безопасность. Ребенок недооценивает опасность, склонен к риску, критически относится к техническим рекомендациям, обеспечивающим безопасность. Причины этих нарушений действуют в течение длительного времени или постоянно, если не принять специальных мер для их устранения.

2. Нарушения мотивационной части действий могут иметь временный характер, связанный, например, с состоянием депрессии.

3. Нарушение ориентировочной части действий человека, которое проявляется в незнании норм и способов обеспечения безопасности, правил эксплуатации оборудования.

4. Нарушение исполнительской части действий человека, которое проявляется в невыполнении правил и инструкций по безопасности из-за несоответствия психофизических возможностей человека (недостаточная координация движения и скорость двигательных реакций, плохое зрение, несоответствие роста габаритам оборудования и т. д.) требованиям данной работы.

Психологическая служба образовательной организации поможет снять стресс, научит детей конструктивным навыкам снятия напряжения и преодоления стресса, что позволит обучающимся с учетом их возрастных особенностей и жизненного опыта, а также полученных знаний не попадать в ситуации, опасные для жизни и здоровья.

9.11. Систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев включает:

- информирование ребенка о видах и причинах несчастных случаев, рисках, влекущих за собой травматизм, увечья и смерть, а также об условиях и способах избегания несчастных случаев;

- регулярное инструктирование ребенка о правилах и мерах безопасного поведения в быту, на улицах, дороге, транспорте, на игровых и спортивных площадках;

- обучение ребенка (особенно подростка) противостоянию подстрекательству к опасному поведению со стороны ровесников или старших товарищей, формирование ответственности за здоровье и жизнь окружающих людей, особенно младших товарищей, которые могут стать жертвой нелепых и опасных рекомендаций подростков, подстрекающих к опасным играм и занятиям;

- обучение ребенка элементарным мерам первой помощи, и, прежде всего, обеспечение возможности обратиться за помощью к взрослым.

9.12. Обучение родителей учащихся основам профилактики несчастных случаев

1. Направления работы с родителями:

- создание безопасной среды пребывания ребенка, обеспечение надзора;
- систематическое обучение детей основам профилактики несчастных случаев.

2. Создание безопасной среды пребывания ребенка включает:

- организацию досуга ребенка, включение его в интересные и полезные развивающие занятия;
- ограничение опасных условий, обеспечение недоступности для ребенка опасных средств и веществ;
- запрет на пребывание ребенка в местах, связанных с рисками для жизни и здоровья без присмотра взрослых (стройках, запретных и промышленных зонах, местах интенсивного движения транспорта, открытых водоемах и т.п.);
- обеспечение постоянного надзора за времяпровождением и занятиями ребенка (обеспечение организованного отдыха или присмотра со стороны самих родителей, родственников, регулярный контакт с ребенком в течение дня с использованием электронных средств связи).

9.13. Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма и индикаторы работы

Оценка эффективности работы образовательной организации по профилактике детского травматизма относится к контрольно-аналитической деятельности администрации образовательной организации.

Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма выполняет следующие функции:

- диагностики (определение сферы изменений, вызванных осуществлением профилактических мероприятий);
- отбора (способ выявления наиболее эффективных программ и мероприятий по профилактике для дальнейшего внедрения в практику деятельности образовательной организации);
- коррекции (внесение изменений в содержание и структуру профилактической деятельности образовательной организации с целью оптимизации её результатов);
- прогнозирования (определение задач, форм и методов организации мероприятий по профилактике детского травматизма при планировании новых этапов её реализации с учётом достигнутых результатов).

Эффективность работы по профилактике детского травматизма в образовательной организации может быть оценена через:

- мониторинг и посещение учебных занятий и внеклассных мероприятий администрацией образовательной организации, ответственным за профилактику детского травматизма;
- контроль выполнения мероприятий плана работы, оформление отчётных материалов;
- отчеты классных руководителей на совещаниях при директоре, административных совещаниях, педагогических советах;
- мониторинг деятельности;
- планирование и проведение рефлексивной деятельности.

Оценка эффективности работы по профилактике детского травматизма может быть внутренней и внешней. Внутренняя оценка осуществляется непосредственными участниками, реализующими профилактическое направление в образовательной среде.

Для внешней оценки привлекаются специалисты, не принимающие непосредственного участия в реализации профилактической работы.

Индикаторы профилактической работы по предупреждению детского травматизма в образовательной среде – доступная наблюдению и измерению характеристика изучаемого объекта деятельности в профилактике детского травматизма.

В качестве индикаторов работы по профилактике детского травматизма в образовательной организации могут быть использоваться следующие параметры:

1. Количество мероприятий по профилактике детского травматизма в образовательной организации с обучающимися, педагогическими работниками, родителями или лицами их заменяющими.

2. Количество людей (обучающихся, педагогических работников, родителей или лиц их заменяющих), охваченных мероприятиями по профилактике детского травматизма.

3. Популяризация работы образовательной организации путём представления результатов работы на сайте образовательной организации; выступлений на конференциях, семинарах, круглых столах; представления опыта работы на окружном, городском уровне; публикаций о работе образовательной организации по профилактике детского травматизма в средствах массовой информации, а также с использованием ресурсов Министерства образования Республики Бурятия.

4. Сокращение количества травм и несчастных случаев в образовательной организации во время образовательного процесса, а также при дорожно-транспортных происшествиях, происшествиях на водных объектах и т. д.

Целенаправленная профилактическая работа позволит снизить уровень травматизма детей, сохранить их здоровье, а, самое главное, – жизнь.

1. Сохранение женского здоровья от 18-39 лет

Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой



18-39 лет

Чек-лист для сохранения женского здоровья



1 раз в 3 года – диспансеризация

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> КАБИНЕТ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ городской поликлиники, центральной районной больницы
Расскажут о диспансеризации, выдадут маршрутный лист | <input type="checkbox"/> ФЛЮОРОГРАФИЯ
Позволит исключить туберкулез или онкологическое заболевание легких |
| <input type="checkbox"/> АНКЕТИРОВАНИЕ
Позволит узнать больше о вашем здоровье | <input type="checkbox"/> ОСМОТР АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА, мазок с шейки матки
Для раннего выявления онкологических заболеваний половых органов |
| <input type="checkbox"/> РОСТ, ВЕС, ОБЪЕМ ТАЛИИ, ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
Выяснят, как влияет вес на ваше здоровье | <input type="checkbox"/> ПРИЕМ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА
Обобщит результаты всех исследований, даст рекомендации; при необходимости назначит профилактические, оздоровительные, лечебные или реабилитационные мероприятия, которые помогут вам сохранить здоровье на долгие годы |
| <input type="checkbox"/> АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Проверят, здоровы ли ваши сосуды | |
| <input type="checkbox"/> АНАЛИЗ МОЧИ, КРОВИ
Для выявления скрытых заболеваний, протекающих бессимптомно | |

БЕСПЛАТНО!

Обращаться в поликлинику по месту жительства

✓ **1 раз в год – профилактический медосмотр
в Центре здоровья**

**АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР
И ХОЛЕСТЕРИН**

Выявит факторы риска развития
неинфекционных заболеваний

БИОИМПЕДАСМЕТРИЯ

Покажет состав тела, определит
количество воды, жировой ткани и
мышечной массы

КАРДИОВИЗОР ИЛИ ЭКГ

Может определить начальные
признаки ишемии сердечной
мышцы

**ИЗМЕРЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ
ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ**

Способность организма
насыщаться кислородом,
правильно дышать

**ГИГИЕНИСТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ**

Осмотрит зубы и полость рта,
при необходимости проведет
профессиональную чистку

ОПТОМЕТРИСТ

Измерит внутриглазное давление,
проверит остроту зрения

**КОНСУЛЬТАЦИИ УЗКИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ:**

пульмонолога, гастроэнтеролога,
диетолога, специалиста по отказу
от курения, психолога

КОНСУЛЬТАЦИЯ ТЕРАПЕВТА

Врач расскажет о факторах
риска развития неинфекционных
заболеваний, поможет
скорректировать образ жизни
(даст рекомендации по питанию,
физической активности и др.),
определит уровень стресса; при
необходимости направит на
консультацию к специалисту



Адреса Центров здоровья: Улан-Удэ, ул. Советская, 32 Б,
тел. (3012) 21-08-21, ул. Жердева, 100, тел. (3012) 45-28-51

БЕСПЛАТНО!

Паспорт, полис ОМС, результат
флюорографии (при наличии)

**Я записана
в Центр здоровья:**

ДАТА _____

ВРЕМЯ _____

✓ **1 раз в месяц → САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**



✓ *Каждый день*

- ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**
Здоровый сон, утренняя гимнастика, режим питания

- ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ С ПИЩЕЙ = ЗАТРАТАМ ЭНЕРГИИ
400-500 граммов фруктов и овощей (кроме картофеля), не более 5 г соли (1 чайная ложка), не более 40-60 граммов простых сахаров в день, включая фрукты

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ С ТРЕНИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ «БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ»**
Не менее 30 минут и не менее 10 тысяч шагов в день

- ДЫХАНИЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ – ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**
Курение – один из факторов риска развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний. Пассивное курение так же вредно, как и активное

- ТРЕЗВОСТЬ**
Помните, безопасных доз алкоголя не существует

- ГИГИЕНА ЭМОЦИЙ**
Позитивный настрой и хорошее настроение

Твоё здоровье – в твоих руках. Действуй сегодня!

Мой календарь обследований–2021

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Я прошла диспансеризацию __.__.20__ г.

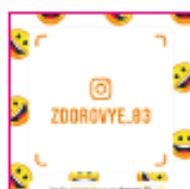
Я прошла медосмотр в Центре здоровья __.__.20__ г.

Пройти повторное/динамическое обследование в Центре здоровья __.__.20__ г.

Что я сделаю для укрепления здоровья _____

Instagram

@zdorovyie_03



Школа здоровья-онлайн:

s.rcmp-bur.ru



2. Сохранение мужского здоровья от 18-39 лет

Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

18-39 лет

Чек-лист для сохранения мужского здоровья



1 раз в 3 года – диспансеризация

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> КАБИНЕТ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ городской поликлиники, центральной районной больницы
Расскажут о диспансеризации, выдадут маршрутный лист | <input type="checkbox"/> АНАЛИЗ МОЧИ, КРОВИ
Для выявления скрытых заболеваний, протекающих бессимптомно |
| <input type="checkbox"/> АНКЕТИРОВАНИЕ
Позволит узнать больше о вашем здоровье | <input type="checkbox"/> ФЛЮОРОГРАФИЯ
Позволит исключить туберкулез или онкологическое заболевание легких |
| <input type="checkbox"/> РОСТ, ВЕС, ОБЪЕМ ТАЛИИ, ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА
Выяснят, как влияет вес на ваше здоровье | <input type="checkbox"/> ПРИЕМ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА
Обобщит результаты всех исследований, даст рекомендации; при необходимости назначит профилактические, оздоровительные, лечебные или реабилитационные мероприятия, которые помогут вам сохранить здоровье на долгие годы |
| <input type="checkbox"/> АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ
Проверят, здоровы ли ваши сосуды | |

БЕСПЛАТНО!

Обращаться в поликлинику по месту жительства

✓ **1 раз в год – профилактический медосмотр
в Центре здоровья**

**АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР
И ХОЛЕСТЕРИН**

Выявит факторы риска развития
неинфекционных заболеваний

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ

Покажет состав тела, определит
количество воды, жировой ткани и
мышечной массы

КАРДИОВИЗОР ИЛИ ЭКГ

Может определить начальные
признаки ишемии сердечной
мышцы

**ИЗМЕРЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ
ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ**

Способность организма
насыщаться кислородом,
правильно дышать

**ГИГИЕНИСТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ**

Осмолит зубы и полость рта,
при необходимости проведет
профессиональную чистку

ОПТОМЕТРИСТ

Измерит внутриглазное давление,
проверит остроту зрения

**КОНСУЛЬТАЦИИ УЗКИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ:**

пульмонолога, гастроэнтеролога,
диетолога, специалиста по отказу
от курения, психолога

КОНСУЛЬТАЦИЯ ТЕРАПЕВТА

Врач расскажет о факторах
риска развития неинфекционных
заболеваний, поможет
скорректировать образ жизни
(даст рекомендации по питанию,
физической активности и др.),
определит уровень стресса; при
необходимости направит на
консультацию к специалисту

**Адреса Центров здоровья:
Улан-Удэ, ул. Советская, 32 Б,
тел. (3012) 21-08-21,
ул. Жердева, 100, тел. (3012) 45-28-51**



БЕСПЛАТНО!

Паспорт, полис ОМС, результат
флюорографии (при наличии)

**Я записан
в Центр здоровья:**

ДАТА _____

ВРЕМЯ _____



✓ Каждый день

- ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**
Здоровый сон, утренняя гимнастика, режим питания
-

- ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ С ПИЩЕЙ = ЗАТРАТАМ ЭНЕРГИИ
400-500 граммов фруктов и овощей (кроме картофеля), не более 5 г соли (1 чайная ложка), не более 40-60 граммов простых сахаров в день, включая фрукты
-

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ С ТРЕНИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ «БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ»**
Не менее 30 минут и не менее 10 тысяч шагов в день
-

- ДЫХАНИЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ – ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ**
Курение – один из факторов риска развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний. Пассивное курение так же вредно, как и активное
-

- ТРЕЗВОСТЬ**
Помните, безопасных доз алкоголя не существует
-

- ГИГИЕНА ЭМОЦИЙ**
Позитивный настрой и хорошее настроение

Твоё здоровье – в твоих руках. Действуй сегодня!

Мой календарь обследований–2021

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

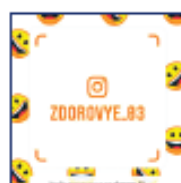
Я прошел диспансеризацию __.__.20__ г.

Я прошел медосмотр в Центре здоровья __.__.20__ г.

Пройти повторное/динамическое обследование в Центре здоровья __.__.20__ г.

Рекомендации врача по здоровому образу жизни _____

Instagram
[@zdorovye_03](https://www.instagram.com/zdorovye_03)



Школа здоровья-онлайн:
s.rcmp-bur.ru




Для сохранения здоровья 40+

Министерство здравоохранения
Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской
профилактики им. В.Р. Бояновой

Чек-лист исследований для сохранения здоровья
для мужчин и женщин

 **1 раз в год – диспансеризация**

БЕСПЛАТНО!

- КАБИНЕТ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ** городской поликлиники, центральной районной больницы. Расскажут о диспансеризации, выдадут маршрутный лист
- АНКЕТИРОВАНИЕ.** Позволит узнать больше о вашем здоровье
- РОСТ, ВЕС, ОБЪЕМ ТАЛИИ, ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА.** Выяснят, как влияет вес на ваше здоровье
- АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** Проверят здоровы ли ваши сосуды
- АНАЛИЗ МОЧИ, КРОВИ** (в том числе глюкоза, холестерин) для выявления скрытых заболеваний, протекающих бессимптомно
- ФЛЮОРОГРАФИЯ.** Позволит исключить туберкулез или онкологическое заболевание легких
- ЭКГ (с 35 ЛЕТ).** Проверят работу вашего сердца
- ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ.** Позволит исключить ранние признаки глаукомы
- (Ж) ОСМОТР АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА, МАЗОК С ШЕЙКИ МАТКИ.** Для раннего выявления онкологических заболеваний половых органов
- (Ж) МАММОГРАФИЯ - ОДИН РАЗ В 2 ГОДА.** Для раннего выявления онкологических заболеваний молочных желез. Сохраните свою первую маммографию, она послужит эталоном, с которой врач будет сравнивать все последующие

40+



- (М) ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА В КРОВИ** (45, 50, 55, 60 лет и 64 года). Позволит исключить злокачественное заболевание предстательной железы
- ИССЛЕДОВАНИЕ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ** 40-64 лет – один раз в 2 года 65-75 лет – ежегодно. Позволит исключить злокачественное заболевание толстой кишки
- ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ** в 45 лет однократно. Позволит исключить злокачественное заболевание пищевода и желудка
- ПРИЕМ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА.** Проведет осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов; обобщит результаты всех исследований, даст рекомендации; при необходимости назначит профилактические, оздоровительные, лечебные или реабилитационные мероприятия, которые помогут вам сохранить здоровье на долгие годы

Обращаться в поликлинику по месту жительства

✓ **1 раз в год – профилактический медосмотр
в Центре здоровья**

**АНАЛИЗ КРОВИ НА САХАР
И ХОЛЕСТЕРИН**

Выявит факторы риска развития
неинфекционных заболеваний

БИОИМПЕДАСМЕТРИЯ

Покажет состав тела, определит
количество воды, жировой ткани и
мышечной массы

КАРДИОВИЗОР ИЛИ ЭКГ

Может определить начальные
признаки ишемии сердечной
мышцы

**ИЗМЕРЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ
ЕМКОСТИ ЛЕГКИХ**

Способность организма
насыщаться кислородом,
правильно дышать

**ГИГИЕНИСТ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ**

Осмотрит зубы и полость рта,
при необходимости проведет
профессиональную чистку

ОПТОМЕТРИСТ

Измерит внутриглазное давление,
проверит остроту зрения

**КОНСУЛЬТАЦИИ УЗКИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ:**

пульмонолога, гастроэнтеролога,
диетолога, специалиста по отказу
от курения, психолога

КОНСУЛЬТАЦИЯ ТЕРАПЕВТА

Врач расскажет о факторах
риска развития неинфекционных
заболеваний, поможет
скорректировать образ жизни
(даст рекомендации по питанию,
физической активности и др.),
определит уровень стресса; при
необходимости направит на
консультацию к специалисту



Адреса Центров здоровья: Улан-Удэ, ул. Советская, 32 Б,
тел. (3012) 21-08-21, ул. Жердева, 100, тел. (3012) 45-28-51

БЕСПЛАТНО!

Паспорт, полис ОМС, результат
флюорографии (при наличии)

**Вы записаны
в Центр здоровья:**

ДАТА _____

ВРЕМЯ _____

✓ (Ж) **1 раз в месяц** → **САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**



✓ *Каждый день*

- ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА**
Здоровый сон, утренняя гимнастика, режим питания

- ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ С ПИЩЕЙ =
ЗАТРАТАМ ЭНЕРГИИ
400-500 граммов фруктов и овощей (кроме картофеля), не более 5 г соли (1 чайная ложка), не более 40-60 граммов простых сахаров в день, включая фрукты

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СРЕДНЕЙ**
ИНТЕНСИВНОСТИ С ТРЕНИРУЮЩИМ
ЭФФЕКТОМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
«БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ»
Не менее 30 минут и не менее 10 тысяч шагов в день

- ДЫХАНИЕ ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ – ОТКАЗ**
ОТ КУРЕНИЯ
Курение – один из факторов риска развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний. Пассивное курение так же вредно, как и активное.

- ТРЕЗВОСТЬ**
Помните, безопасных доз алкоголя не существует.

- ГИГИЕНА ЭМОЦИЙ**
Позитивный настрой и хорошее настроение.

Твоё здоровье – в твоих руках. Действуй сегодня!

Мой календарь обследований – 2021

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

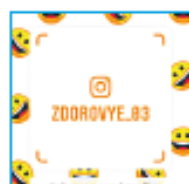
Я прошел/прошла диспансеризацию _____.20__ г.

Я прошел/прошла медосмотр в Центре здоровья _____.20__ г.

Пройти повторное/динамическое обследование в Центре здоровья _____.20__ г.

Что я сделаю для укрепления здоровья _____

Instagram
[@zdorovye_03](https://www.instagram.com/zdorovye_03)



Школа здоровья онлайн:
s.rcmp-bur.ru



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Эмоциональное напряжение (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему.

Симптомы эмоционального напряжения. При состоянии эмоционального напряжения человек ощущает себя беспомощным и бесполезным, теряет интерес к работе, выполняя ее формально. Много кто жалуется на повышенную тревожность и беспокойство. Также при эмоциональном напряжении часто возникает апатия и скука, чувство неуверенности, подозрительности и чрезмерной раздражительности. Человек ощущает себя разочарованным и одиноким. При подобном нарушении многие люди отказываются от любых физических нагрузок, у них пропадает аппетит, может наблюдаться злоупотребление спиртным или же наркотическими веществами.

Эмоции нельзя сдерживать, но надо - и в этом проблема. Эмоции иногда надо разрядить. Паллиативным выходом может быть очень сильная мышечная деятельность, которая уменьшает энергию.

Одной из форм эффективной помощи выступают психокоррекционные методы, способствующие саморазвитию и самовосстановлению – коррекционные упражнения Е.Джекобсона. Э. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом. Данная методика мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения после урока.

Короткие, но эффективных упражнений в конце уроках для снятия эмоционального напряжения и разгрузки. Все упражнения должны отнимать 5 минут.

1. Тренировка по Джекобсону.

Упражнение «МУХА». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «ЛИМОН». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «СОСУЛЬКА» («МОРОЖЕНОЕ»). Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «ВОЗДУШНЫЙ ШАР». Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «ВВЕРХ ПО РАДУГЕ». Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Упражнение «ТЯНИ». Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

Упражнение «БАБОЧКА». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

Упражнение «ЧЕРЕПАХА». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

Упражнение «БЯКА-БУКА». Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

Данные приемы релаксации позволяют “оживить” учащихся после интенсивной работы на уроке. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя изменения в ходе процесса обучения, мы будем способствовать здоровозбережению.

2. Разрядка с использованием различного вида движения (физкультминутки).

1. Двигалка.

Учащиеся по команде учителя встают и выполняют простые движения (поднимают руки вверх, вниз, прыгают, топают, имитируют движения). Действия, совершаемые учащимися, могут при выполнении команд сопровождаться проговариванием.

2. Буги–Вуги. (песенка)

Песенка сопровождается движениями, при этом движения повторяют слова. Слова почти не меняются, а меняется только часть тела, которая двигается (правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, голова).

Руку правую – вперед,
А потом ее – назад,
А потом опять – вперед
И немного потрясем.

Мы танцуем Буги -Вуги,
Поворачиваясь в круге.
Вот, что мы поем! ХЭЙ!

3. Как живешь.

Учитель задает вопрос, а дети показывают ответ движением.

Как живешь? Вот так
А плывешь? Вот так
Ждешь ответ? Вот так
Машешь вслед? Вот так
Как бежишь? Вот так

Утром спишь? Вот так
Вдаль глядишь? Вот так
Как шалишь? Вот так
Едешь на танке? Вот так

Можно повторять за учителем громко слова — ВОТ ТАК!

4. Запуск ракеты

Ведущий говорит, а дети отвечают и выполняют движения

К запуску космической ракеты приготовиться
— Есть! Приготовиться!!! (отдают честь)
Пристегнуть ремни!

-Есть пристегнуть ремни (хлопок перед собой)

Включить контакты!

— Есть включить контакты (соединяют перед собой большие пальцы рук)

Завести моторы!!!

— Есть, завести моторы!!! (вращают большие пальцы рук и нарастающий гул)!!!

Когда, гул стал громким, ведущий на пальцах ведет отсчет:

5,4,3,2,1 пуск!!

Все кричат: Ура! Ура! Ура!

5. Колпак.

Ведущий и дети говорят слова и показывают движения руками.

Колпак мой треугольный,
Треугольный мой колпак,
А если он не треугольный,
То это не мой колпак.

(во время игры нужно убирать слова и заменять их движениями рук)

6. Пол, нос, потолок.

Эта игра также является также хорошей проверкой внимательности.

Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если Вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и скажите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с Вами, а называть будете Вы.

Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если Вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то в четвертом ряду нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». Игра может повторяться несколько раз с убыстрением темпа

7. Хвалилки.

Положите правую руку себе на голову, погладьте и скажите: «Ах, какой я молодец!» А теперь положите руку соседу на голову, погладьте и скажите: «Ах, какой ты молодец!»

8. Карлики и великаны.

Если учитель говорит великаны — дети должны стать на носки и поднять руки вверх; если карлики — все должны присесть и вытянуть руки вперед. Учитель может говорить и делать разные движения, детям главное не сбиться.

9. Если весело живется, делай так.

Можно играть под музыку. Движения повторяются за учителем. Перед каждым движением повторяется: «Если весело живется, делай так».

Движения могут быть любыми, например: два хлопка в ладоши перед грудью; два щелчка пальцами; один хлопок над головой; три хлопка за спиной; прыжок, и так далее, что придумает ведущий в момент игры. Игра заканчивается тем, что при последнем исполнении песенки после слов «делай так» повторяются сразу все движения

10. Ловля моли

Учитель указывает на одну из участниц игры, представляя ее как “хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли”. Далее учитель предлагает всем участникам группы “убить по 10 штук моли”, и первый демонстрирует “убивание моли” хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии. Прекращает упражнение учитель с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.

11. Ипподром

Учитель: “Покажите мне ваши руки и ваши коленки. У всех есть две коленки? Тогда вперед! Будем сейчас участвовать в скачках на ипподроме. Повторяйте за мной”. Участники повторяют движения за учителем. «Лошади вышли к старту (хлоп — хлоп — хлоп вразнобой по коленям). Остановились на старте.

Помялись (тихонько хлопаем). На старт, внимание, марш!

Гонка началась (хлопаем быстро по коленям).

Барьеры (поднимаем руки, словно зависли над барьером).

Каменная дорога (стучим кулаками по груди).

По болоту (дергаем себя за щеки). Песочек (трем ладонь о ладонь).

Финишная прямая (очень быстро хлопаем быстро по коленям). Ура!»

12. Канат на Луну.

На прямых ногах встаем на носки и переминаемся с носка на носок, глядя прямо вверх, в зенит, и туда же вытягивая руки, как бы хватаясь за канат, заброшенный на Луну или в бесконечность, и подтягиваясь по нему.

3. Разрядка с использованием различного вида звуковых эффектов (кричалки, песенки, стихотворения).

Использовать игры можно на перемене или во внеурочное время.

Суть данного приема заключается в следующем: роль звуковых эффектов исполняют ученики, которые делятся на группы (по 2–3 человека) и изображают какие — то персонажи, звуки, используют мимику, жесты.

1. Гол – мимо!

Класс делится на две приблизительно равных команды «болельщиков». Одна команда по знаку ведущего – взмаху правой руки – хором говорит: «Гол!», другая – на взмах левой руки отвечает как можно более ехидными голосами: «Мимо!» Ведущий «дирижирует» хором, делая движения руками то поочередно, то одновременно.

2. Звериный хор

Класс делится на четыре (оптимально) части. Каждой части дается звук какого — нибудь животного. Например: «Гав! Мяу! Бе — е! Хрю!» Используется мотив несложной знакомой всем песенки («В лесу родилась елочка» или «Во поле березка стояла»). Мотив разучивается на каждый звук отдельно. Затем по знаку ведущего должна вступать та или иная часть зала.

3. Верещагин, уходи с баркаса!

Группа делится на три части. Первая часть начинает и повторяет слова: «Култых — бултых, култых -бултых». Вторая часть подхватывает и повторяет слова: «Чух — чух, чух — чух, чух — чух, чух -чух». Третья часть вступает последней и один раз кричит слова: «Верещагин! Уходи с баркаса!» Когда третья часть закончит кричать свои слова, все вместе должны очень громко симитировать взрыв – «БА — ааа — Х - ххххх!!!»

4. Слон.

Учитель спрашивает у детей: «Вы знаете, как чихает слон? А хотите узнать?»

Дети делятся на три части, каждая группа разучивает своё слово:

первая — ящики

вторая — хрящики

третья — потащили

А затем по взмаху руки ведущего все дети кричат одновременно — но каждая группа своё слово. Вот так чихает слон!

5. Тыр! Пыр! Пулемет! (песенка)

Текст песенок должен читаться медленно (можно под тихую музыку), повторяется несколько раз, при этом меняется только характер пения: быстрее, медленнее, басом, шепотом и т.д.

Учитель поет строчку, остальные повторяют за ним. Слова могут сопровождаться движениями.

Тыр, пыр, пулемет!

Выше крыши самолет.

Бац, бац артиллерия

Скачет кавалерия.

6. Бум-чики-бум! (песенка)

Чика — бум — крутая песня

Будем петь её все вместе

Если нужен классный шум

Пойте с нами - чика -бум

Пою я - бум — чика -бум

Пою я - бум — чика -бум

Пою я - бум — чика — рака —

чика — рака — чика -бум

А — а — а, о — е!

Пою я бум чики бум

Пою я бум чики бум

Пою я бум чики- раки- чики- раки-

чики -бум

А — ГА! О — е!

7. Два цветочка (стихотворения).

Стихотворения можно повторять несколько раз в более убыстренном варианте меняя тембр речи, а также используя подходящие движения.

Учитель называет слова, а дети за ним громко повторяют.

Два цветочка, два цветочка

Ежики, ежики

Наковальня, наковальня

Ножницы, ножницы

Бег на месте, бег на месте

Зайчики, зайчики

А теперь мы дружно скажем девочки и мальчики.

8. Еду на танке

Вижу корову

В шапке ушанке

С рогом здоровым

Здравствуй, корова

Как поживаешь?

Ду — ю — спик -инглишь?

Чё обзываешь?

9. Мы – Красивы

Мы - Красивы

Мы — Умны

Мы - Умелы, веселы

Мы - Отличные от всех

Мы - Грызём лесной орех

Давайте вместе с нами

Пойдем за чудесами

Туда, где есть узоры

За реки и за горы

Где буре – буре – раки

И где зимуют раки

Где дружно вау – вау

Живет семейка Бау

10. Штурм Зимнего дворца (шумовые спектакли).

Идея этих мини — спектаклей проста: участники разделяются на небольшие группы, каждой из которых дается задание изобразить следом за ведущим/учителем тот или иной звук, имитирующий что — либо (пение птиц, громовые раскаты и т.д.). Ведущий репетирует с каждой группой один — два раза, а затем начинает рассказ, давая знак той или иной группе для начала их «партии». В заключение, как правило, все группы исполняют свои партии вместе. Этот мини — спектакль иллюстрирует шуточный рассказ ведущего об историческом событии — штурме Зимнего дворца в октябре 1917 года. "Прогремел выстрел «Авроры» (группа N 1: «Ба -бах!», группа N 2 изображает ворон: «Кар — кар - кар!»). Вооруженные солдаты и матросы бросились на штурм Зимнего (группа N 3: «Ураа!», группа N 2: «Кар — кар -кар!»). Кадеты, охраняющие Зимний, отстреливаются (группа N 4: «Тра — та — та — та — та!»; группа N 2: «Кар — кар -кар!»). Идет сражение (все группы). Зимний взят (группа N 3: «Ураа!»).

Вы можете также проиллюстрировать любое из событий, которое имеет отношение к занятию или определенной дате.

4. Разрядка с использованием различного вида релаксаций.

Эти упражнения эффективно использовать в заключение урока: снимается зрительная, статическая, эмоциональная усталость, ученик бодрым идет на следующий урок.

1. «Дыхание».

Положение — сидя. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях (можно закрыть глаза). 10 глубоких вдохов и выдохов, чтобы замедлить дыхание, можно считать про себя: до 7 на вдохе, до 9 на выдохе.

2. «Золотой свет».

Положение — сидя (стоя). Держите глаза закрытыми. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляете это, когда вы выдыхаете, представьте другое: великая река вливается в ваши

ступни, поднимается, выходит из головы. Дышите медленно, глубоко, чтобы представить

3. «Фокусировка».

Упражнение с закрытыми глазами. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» — на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце – по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием). Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, но и расширяться или переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту

4. «Поза дерева».

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох и плавно поднимите руки вверх, держать на уровне ушей, ладони повернуты друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом вверх. Внимание сосредоточено на позвоночнике, дыхание спокойное. Держать позу 15–20 секунд. Затем плавно опустить руки вниз и расслабиться, сделав два- три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

5. «Замок».

Положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

6. «Дровосек».

Положение — стоя, корпус выпрямлен, руки в положении «замок». Вдох, одновременно сцепленные в «замок» руки поднимаются над головой. Задержка дыхания, выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком: «Ха!»

Необходимо отметить, что необычным раздражителем, вызывающим произвольную реакцию учащихся и способствующим снятию усталости и напряжения, является смех — юмор, крылатые слова, крылатые фразы, мудрые

мысли, юмористические картинки доступны и могут быть использованы в работе с детьми школьного возраста.

5. Эмоциональные разрядки при проведении опросов, экзаменов.

Научите своих учеников/воспитанников справляться с волнением в экстремальных ситуациях, и Вы сможете, сохранив их здоровье, помочь оставаться уверенным в себе человеком.

Приведенные ниже приемы педагог может порекомендовать своим учащимся и возможно что-то сделать вместе с ними.

В ожидании выступлений, в теле начинает вырабатываться адреналин. Именно он виноват в напряжении. Когда напряжение действительно велико перехватывает даже дыхание. Быстрые движения разгоняют по телу адреналин и снимают парализующее мышечное напряжение.

Неплохо рано утром перед опросом, экзаменом позаниматься гимнастикой (упражнения должны содержать элементы аэробики и некоторые упражнения на растяжку). За несколько минут до выступления бодро пройтись, где бы не находились: вокруг здания, вверх-вниз по лестнице или даже просто по коридору. *Любая двигательная активность уравнивает эмоции.*

6. Универсальные экспресс-приемы для снятия отрицательного мышечного напряжения.

Через ... напряжение.

Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.

Негативные чувства «живут» на загибке, поэтому важно расслабить плечи.

Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на

грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.

Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»). Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице в течение 10–15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте тепло, которое расходитесь по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние!

Упражнение на улучшение мозгового кровообращения. Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею. При этом, напрягая мышцы шеи, стараться препятствовать этому движению.

Дыхание.

В волнительные моменты, когда «захватывает дух», обычно начинают дышать «мелко», только верхней частью легких. Такое дыхание изнуряет, принуждает делать вдохи и выдохи во время речи, повышать и понижать голос, что нежелательно, поэтому

Начав говорить, дышите равномерно и свободно. Сделайте вдох и говорить начинайте только при выдохе. Ваш голос при этом будет глубже и звук более управляемым.

Перед самым выступлением не пейте горячих возбуждающих напитков. Лучше смягчить голосовые связки теплой водой с кусочком лимона. К тому же лимон – один из основных продуктов, снимающих стресс.

Если во время речи пересохло горло, а под рукой нет воды – слегка покусайте язык, это вызовет слюноотделение и «смажет» связки.

При внезапных приступах тревоги, страха помогает дыхательная техника: сядьте свободно на стуле, закройте глаза, и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание.

Сознание.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Желательно научиться входить в особое состояние сознания: «вдохновение», «благодать»... овладев этой техникой.

Научиться этому помогут следующие упражнения:

Сядьте удобно, как бы в положении — размякли на солнышке, не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко. Затем глубоко вдохните и выдохните через рот узкой и слабой струей. Образно представьте свое тело, начиная с ног и до головы. Повторите это упражнение 6–8 раз и во время выдоха каждый раз мысленно произносите: «Я избавляюсь от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я свободен то неприятных эмоций». Затем напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Три раза вдохните, имитируя зевок. Затем встаньте и улыбнитесь, вспоминая, что-нибудь приятное.

Лежа на спине с закрытыми глазами один раз медленно и настойчиво мысленно произнести: «Я совершенно спокоен». Затем образно и возможно более ярко представить себе: «Моя правая рука очень тяжелая... Она наливается свинцом... Тяжесть разливается по всему телу... Все тело стало очень тяжелым, расслабленным... Появляется приятное чувство тепла ... Тепло растекается по всему телу... Я охвачен теплом как в теплой ванне... Я спокоен и весел... Улыбаюсь... Дыхание спокойное, ровное, глубокое... Заряжаюсь внутренней энергией... Свежесть и бодрость наполняют меня... Впереди плодотворный день... Я полон сил и бодрости... Много и упорно готовился... Уверен в своих силах... Я хочу встать и действовать... Встаю!».

Формулы оптимального состояния (требуют многократного повторения ежедневно утром после сна и вечером перед сном, а также при необходимости):

«Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»

«Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю!»

«Я совершенно спокоен/а! Я собран/а! Мыслю четко!»

Примерные программы самовнушения

Для оптимизации настроения:

«Я собран/а и уравновешен/а; у меня приподнятое, радостное настроение; я хочу быть активным/ой и бодрым/ой; я могу быть активным/ой и бодрым/ой; я буду чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен/а и полон сил; я — оптимист/ка».

Для настройки на открытый урок:

«Я совершенно спокоен/а; я вхожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; владею собой; мой голос звучит ровно, уверенно; я могу хорошо отвечать на уроке: настроение бодрое; мне самому/ой интересно на уроке; я спокоен/а и уверен/а в себе».

7. Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний

1. Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
2. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
3. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
4. Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
5. Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
6. Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны.
7. Не «копить» в себе отрицательные эмоции
8. Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

8. Психологическое здоровье педагога.

«ПОМОГИ СЕБЕ САМ!»

Воспитание и развитие ребенка процесс не из лёгких, и порой педагогу необходимо затрачивать огромное количество не только профессиональных знаний и умений, но и физических и психических сил, что неизбежно может привести к «эмоциональному выгоранию» (СЭВ) педагога.

Кому не грозит выгорание?

Меньший риск выгорания у тех, кто получает хорошую поддержку в семье, имеет творческую обстановку на работе, располагает кругом надёжных друзей, использует креативные способы решения проблем.

Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности, корпоративном духе в коллективе, у тех, кто имеет над собой волевой и эмоциональный контроль.

10 факторов, влияющих на поддержание психологического здоровья педагога

- 1) Умение радоваться
- 2) Разнообразии впечатлений
- 3) Обращение к музыке.
- 4) Игры с детьми.
- 5) Общение с природой.
- 6) Культура общения
- 7) Самоодобрение
- 8) Самоорганизация труда
- 9) Самоконтроль и саморегуляция
- 10) Самоценность личной жизни.

«Трудовая жизнь – это 90 тысяч дней и от того, как эти дни будут прожиты, зависит не только физическое и душевное благополучие педагогов, но и детей, с которыми они ежедневно общаются».

Мимическая гимнастика

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивление). Расслабиться.
2. Сдвинуть брови, нахмуриться (сержусь). Расслабиться.
3. Расширить глаза, открыть рот, руки сжаты в кулаки (страх, ужас). Расслабиться.
4. Расслабить веки, лоб, щеки (лень). Расслабиться.
5. Расширить ноздри, сморщить нос (брезгливость). Расслабиться.
6. Сжать губы, прищурить глаза, сморщить нос (презрение). Расслабиться.
7. Улыбнуться, подмигнуть (мне весело, вот я какой!)

9. Первая помощь при остром стрессе

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлил, заставил понервничать начальник или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: "Стоп!" - чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи. И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Перечислим некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись

на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1—2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку, Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации играет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

7. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация).

Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и по старайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни.

Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.

Условия расслабления

- Спокойная обстановка: тихий уголок — дома, на природе.
- Специальная методика расслабления.
- Пассивное состояние: полное освобождение от мыслей, переживаний.
- Позвольте мыслям свободно проплывать мимо вас.
- Удобная поза (положение, в котором можно не некоторое время находиться комфортно): сидя в позе кучера или барина; лежа на горизонтальной плоскости.
- Регулярные занятия релаксацией.

Пять советов Бредли Фредерика

(адаптированы для нашей страны.)

1. Сделайте несколько глубоких вдохов. Этим вы приглушите чувства нервозности и беспокойства, возникающие первыми в практически любой стрессовой ситуации.

2. Потянитесь. Большинство из нас отвечают на стрессовое воздействие мышечным напряжением, а растягивание мышц в определенной степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

3. Выпятите грудь колесом. Это делается не только для того, чтобы почувствовать свою значимость в психотравмирующей, стрессовой ситуации. Вы расправляете грудь, чтобы вам было легче дышать. В состоянии стресса напряжение мускулатуры может вызывать затруднения дыхания, что обычно усиливает беспокойство, которое человек и так чувствует в подобной ситуации. Первый раз, когда плечи идут назад, глубоко вдохните, затем, когда они расслаблены, выдохните. Повторите все это 4—5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

4. Полностью расслабьтесь. Для этого существует самый простой способ так называемой прогрессивной релаксации. Начиная с макушки до кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц своего тела, подержите это напряжение несколько секунд, а затем дайте мышцам расслабиться.

5. Примите (если есть такая возможность) горячую ванну. Когда человек напряжен в стрессовой ситуации, когда он беспокоен и даже тревожен, приток крови к его конечностям уменьшается. Горячая же вода восстанавливает циркуляцию крови, как бы давая понять организму, что он находится в безопасности и что уже можно расслабиться. Если рядом нет ванны (или душа), то можно просто подержать руки под струей горячей воды из крана до тех пор, пока вы не почувствуете, что напряжение уходит. К тому же проточная вода, по мнению биоэнерготерапевтов, «смывает» накапливающуюся в человеке «отрицательную», вредную для его здоровья энергию.

10. Антистрессовые приемы

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Ученые не перестают разрабатывать системы и методы, помогающие современному «цивилизованному» человеку не попасть в «стрессовый плен». Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты.

9 профилактических правил для всех и каждого

1. **Полдня в неделю** нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. **Не реже одного раза в день** говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. **Два или три раза в неделю** давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. **Пейте побольше воды** (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1—1,5 литра в день.

5. По меньшей мере **раз в неделю** занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это делается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондрикком.

6. **Не позволяйте расхищать свою жизнь!** Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. **Когда вы подавлены или рассержены**, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

8. **Съедайте хотя бы по одному банану в день.** В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.

9. Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством (или так называемый АОН, свечивающий или сообщающий голосом номер звонящего). Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов.

Методические рекомендации по проведению игр, физкультминуток на занятиях и перемене

Физкультминутки, наряду с двигательными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Физкультминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проведение физкультминуток может вменяться «дежурному по здоровью». Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение.

Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

- усиливает обмен веществ в организме
- повышается внимание
- улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы,
- быть простыми по выполнению

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления
- при снижении активности на уроке
- при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

- упражнения выполняются стоя или сидя
- комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз
- рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:

- общего воздействия
- для улучшения мозгового кровообращения
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- для глаз
- для системы дыхания

для различных возрастных категорий:

- дошкольники
- школьники (младшие, средние, старшие)
- учителя.

Предлагаемые комплексы упражнений для физкультминуток Для детей младшего школьного возраста

1. Упражнения стоя

2. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.

4. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.

5. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

6. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

7. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

8. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

9. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

10. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

11. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избежать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки

2. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-

6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

4.Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

5.Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

6. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

7. Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на

несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках усталости, неблагополучия,

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.

1. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

2. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

3. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

4. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

5. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

8. Для школьников средних и старших классов

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить

руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад.

На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.
3. *Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт

«три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

5. Физкультминутка для глаз

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

9. Физкультминутка и физкультпауза

Физкультпаузы и физкультминутки обязательны для учащихся всех классов. Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;

б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук и т.п.);

в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);

г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднятие и опускание ног).

Физкультминутки **I-IV классах** проводятся 3-4 раза в течение дня, а в **V-XI - 2-3 раза**. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. В младших классах организует и проводит физкультминутку учитель, а в **V-XI классах** физорг класса, начиная со второго урока, через 20-30 минут после его начала.

Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах, в проветренном помещении. Через

каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми, предварительно разученными на уроках физической культуры. На сдвоенных уроках проводится физкультпауза продолжительностью 5-10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а также особенностями учебной или производственной деятельности.

Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

- а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;
- б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;
- в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

Комплекс физкультпаузы можно составить так:

- а) ходьба на месте с движениями рук;
- б) упражнения в подтягивании;
- в) подскоки или бег на месте;
- г) наклоны или повороты туловища;
- д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

Месячник по профилактике детского травматизма

Месячник по профилактике детского травматизма может стать основным звеном в комплексе профилактических мероприятий, направленных на снижение травматизма и несчастных случаев.

Тема Месячника позволяет объединить различные виды деятельности детей и взрослых, сделать их интересными, максимально полезными для обучающихся, педагогов, родителей. Эффективность такого подхода заключается в том, что родители и дети, педагоги в одно время погружаются в педагогическую ситуацию по решению одного вопроса.

Основная задача Месячника – это систематизация, углубление, обобщение знаний детей и взрослых по вопросам профилактики травматизма в урочное и внеурочное время. Месячник лучше проводить в сентябре-октябре.

Профилактическая работа затрагивает все категории участников образовательной деятельности: детей, родителей, педагогических работников, поэтому перед его проведением необходимо провести мониторинг в форме тестирования всех участников образовательной деятельности с целью выявления их информированности по вопросам профилактики и основным причинам детского травматизма. На основе информации, полученной в ходе мониторинга, формируется план Месячника, который утверждается руководителем образовательной организации.

В план могут быть включены следующие мероприятия:

1. для обучающихся:

- классные часы и тематические беседы по вопросам профилактики травматизма (о необходимости соблюдения правил поведения в школе, мерах личной безопасности, правилах поведения на улицах и дорогах города, в транспорте, при выездных мероприятиях и т. п.)

Тематика классных часов: «Профилактика и предупреждение школьного травматизма», «Азбука безопасного поведения во время пребывания в ОУ»;

- творческие работы (Памятка поведения в школе на перемене и уроке, конкурс мультимедийных презентаций по правилам дорожного движения);

- конкурсы буклетов, плакатов, информационных листов, посвящённых профилактике несчастных случаев и травматизма;

- конкурс газет, плакатов и рисунков «Я и дорога»;

- конкурс на самый организованный класс, группу;

- праздники, игры, викторины, практические занятия по правилам дорожного движения, экскурсии на прилегающие к школе территории и перекрестки для воспитанников детских садов и обучающихся начальной школы;
- каждым обучающимся составляется индивидуальная схема маршрута (маршрутные листы) из дома в школу и из школы домой;
- практическое занятие «Порядок действия обучающихся в случае получения травмы»;
- встречи с представителями ГИБДД, полиции, МЧС;
- разработка и реализация тематических социальных проектов, направленных на предупреждение травмирования обучающихся;
- выставка книг «Внимание, дорога!», библиотечные уроки;
- комплексные воспитательные мероприятия по обучению детей правильному поведению дома, на улице, в общественных местах, общественном транспорте, при занятиях спортом;
- инструктажи по технике безопасности с обучающимися при проведении внеклассных и внешкольных мероприятий;

2. для педагогических работников:

- педагогический совет, совещание, методические объединения по проблемам травматизма «Детский травматизм: его причины и профилактика»;
- практическое занятие «Порядок действия педагогического работника в случае получения обучающимся травмы»;
- рассмотрение на административных совещаниях вопросов: «Организация дежурства педагогических работников в образовательной организации», «Организация работы с детьми, требующими усиленного педагогического внимания»;
- консультация учителей физической культуры и учителей предметов повышенной опасности по вопросам организации безопасной деятельности учащихся при прохождении программы;
- оформление информационных стендов по профилактике травматизма.

Воспитательная работа образовательной организации не может строиться без учета того, что индивидуальность ребенка формируется в семье. Взаимодействие образовательной организации и семьи предполагает установление заинтересованного диалога и сотрудничества, перерастающего в активную помощь.

3. Для родителей организуются просветительские, консультационные, коммуникативные мероприятия:

- беседы, консультации на родительских собраниях по правилам поведения в образовательной организации, профилактике детского дорожно-транспортного

травматизма. Темы родительских собраний и лекториев: «Действия родителей при получении ребёнком школьной травмы», «Как научить ребёнка личной безопасности вне дома», «Безопасность детей – дело взрослых».

- лектории для родителей учащихся 5-х классов (тема лекций подбирается с учётом возрастных особенностей обучающихся): «Безопасность первоклассников в условиях образовательной деятельности», «Пути и способы решения детских конфликтов»;

- лектории для родителей учащихся 6-х классов «Поведенческие особенности подростков»;

В рамках проводимого Месячника можно спланировать организационно-технические мероприятия по профилактике детского травматизма:

- проведение комиссионных проверок учебных кабинетов, групповых помещений, спортивного зала, пожарной и электробезопасности в целях улучшения условий и обеспечения безопасности учебно-воспитательной деятельности;

- проверка организации и эффективности дежурства на переменах и перерывах между занятиями.

Для проведения профилактической работы в ОУ целесообразно учитывать индивидуально-психологические особенности детей.

В план месячника по профилактике детского травматизма можно включить в план психологическое сопровождение и работу социального педагога:

- методическая помощь психологической службы в работе с учащимися, требующими повышенного педагогического внимания, педагогам и родителям;

- контроль поведения обучающихся на перемене;

- оценка психологического климата урока, класса, школы;

- привлечение учащихся старших классов к проектно-исследовательской деятельности по теме «Влияние социальных факторов на здоровье обучающихся».

Месячник по профилактике детского травматизма может проводиться в форме тематических недель:

1-я неделя – открытие Месячника, распространение буклетов, листовок, проведение классных часов и бесед в 1–11-х классах;

2-я неделя – внеклассные мероприятия: викторины, конкурсы с учащимися, практические занятия, экскурсии;

3-я неделя – родительские собрания, лекторий для родителей, индивидуальные беседы, выставки в классах;

4-я неделя – педагогический совет, методические объединения, круглые столы для педагогов, подведение итогов Месячника.

На протяжении учебного года образовательная организация может проводить тематические недели, посвящённые отдельным разделам плана работы по профилактике детского травматизма. Например, «Железная дорога – зона повышенной опасности», «Безопасность дорожного движения», «Система работы педагогического коллектива по изучению Правил дорожного движения и профилактике детского дорожно-транспортного травматизма», «Правила поведения на переменах».

Виды травм, основы профилактики и оказания первой помощи.

1. Ожоги

Ожоги могут быть вызваны соприкосновением с горячими поверхностями, горючими веществами, при нахождении вблизи открытого огня, а также в результате длительного пребывания на солнце.

Для предупреждения ожогов:

- ограничьте доступ детей к открытому огню, явлениям и веществам, которые могут вызвать ожоги;
- запретите детям разводить костры и находиться вблизи открытого огня без присмотра взрослых.

Для профилактики солнечных ожогов и ударов необходимо:

- защищать в солнечную жаркую погоду голову светлым, легко проветриваемым головным убором из натурального хлопка, льна;
- защищать глаза темными очками, блокирующими солнечные лучи;
- избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи.
- нанести на кожу ребенка солнцезащитный крем за 20 – 30 минут до выхода на улицу;
- находиться на солнце можно не более 5 – 6 минут и 8 – 10 минут после образования загара;
- принимать солнечные ванны не чаще 2 – 3 раз в день с перерывами, во время которых ребенок должен быть в тени;
- избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову. С этой целью необходимо прикрываться зонтом, чередовать купание и отдых, не засыпать на солнце, не совершать продолжительных экскурсий в жару, больше пить;
- не находиться долгое время на солнце;
- приучать ребенка поддерживать в организме водный баланс: находясь на отдыхе, на море пить не меньше 2 – 3-х литров в день;
- научить ребенка при ощущении недомогания незамедлительно обращаться за помощью.

2. Падение с высоты

Падения с высоты чаще всего связаны с пребыванием детей без присмотра в опасных местах на высоте, с опасными играми на крышах, стройках, чердаках, сараях, деревьях, а также с нарушением правил поведения на аттракционах и качелях.

Для предупреждения падения с высоты необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- не оставлять детей без присмотра на высоте;
- объяснить подробно правила пользования аттракционами и качелями,

необходимость соблюдения всех правил безопасности, а также использования всех страховочных приспособлений;

- обеспечить ребенку безопасность и присмотр при открытых окнах и балконах, объяснить, что москитные сетки не защищают от падений.

3. Отравление

Отравления чаще всего наступают в результате вдыхания или соприкосновения ребенка с ядовитым веществом, употребления внутрь медикаментов, а также при употреблении в пищу ядовитых грибов, ягод или ядовитых растений.

Для предупреждения отравления необходимо:

- хранить ядовитые вещества и медикаменты в недоступном для детей месте, в специально маркированной посуде;
- давать ребенку лекарственные препараты только по назначению врача;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды. Объяснить ребенку, что пробовать незнакомые грибы, ягоды и другие растения опасно для жизни.

4. Поражение электрическим током

Поражение электрическим током наступает при нахождении детей в запрещенных местах (стройках, промышленных зонах, заброшенных домах и т.п.). Для предупреждения поражения электрическим током необходимо:

- запретить детям играть в опасных местах;
- объяснить ребенку опасность прикосновения к электрическим проводам.

5. Утопление

Утопления происходят по причине купания в запрещенных местах, ныряния на глубину или неумения ребенка плавать.

Для предупреждения утопления необходимо:

- не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоема;
- разрешать купаться только в специально отведенных для этого местах;
- обеспечить его защитными средствами, в случае если ребенок не умеет плавать;
- напоминать ребенку правила поведения на воде перед каждым посещением водоема.

6. Роллинговый травматизм

Роллинговый травматизм наступает в результате падений при катании на роликовых коньках, скейтборде и др. и приводит к тяжелейшим повреждениям

опорно-двигательного аппарата и травмам головы, иногда несовместимым с жизнью.

Для предупреждения роллингового травматизма необходимо:

- выбирать правильно роликовые коньки: голенище должно надежно поддерживать голеностопный сустав;

- научить ребенка стоять и перемещаться на роликах.

- научить способам торможения.

- приобрести обязательно наколенники, налокотники, напульсники и шлем.

Это предупредит основные травмы.

- научить ребенка правильно падать: вперед на колени, а затем на руки;

- запретите выезжать на проезжую часть и кататься вблизи проезжей части;

- научить детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги,

быть внимательным.

7. Дорожно-транспортный травматизм

Дорожно-транспортный травматизм происходит при несоблюдении правил дорожного движения с участием пешеходов, автомобилей, при езде на велосипеде и мотоцикле.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма необходимо:

- соблюдать неукоснительно самим, а также научить ребенка соблюдать правила дорожного движения;

- научить ребенка правильно переходить проезжую часть (в установленных местах, на разрешенный сигнал светофора, убедившись в отсутствии транспортных средств);

- использовать при перевозке ребенка в автомобиле специальное кресло и ремни безопасности;

- научить ребенка безопасному поведению при езде на мотоцикле и велосипеде. Дети должны обязательно использовать защитные шлемы и другие защитные приспособления.

Серьезный риск представляет нарушение правил поведения на железной дороге.

Для предупреждения дорожно-транспортного травматизма на железной дороге необходимо:

- не оставлять детей без присмотра вблизи железнодорожных путей;

- запрещать детям находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов;

- учить детей переходить железнодорожные пути только в специально отведенных местах.

Первая помощь при ожогах

Ожог - нарушение целостности тканей, вызванное высокими и низкими температурами, химическими веществами, электрическим током и иными факторами.

Степень ожога	Признаки	Запрещается	Первая помощь
I степени	- Покраснение - Сухость - Небольшой отек - Боль	- Мазать маслом, мазями - Прикладывать лед - Давать пить при ожоге полости рта	- Охладить место ожога под струёй воды в течение 15-20 минут (не при обширных ожогах) - Наложить стерильную сухую повязку - Обеспечить частое дробное питьё - Вызвать скорую помощь (при ожоге у ребенка)
II степени	- Боль - Покраснение - Появление пузырей с прозрачной жидкостью внутри	- Прокалывать пузыри - Мазать маслом, мазями - Прикладывать лед - Туго бинтовать	- Охладить место ожога под струёй воды в течение 15-20 минут (если кожа осталась целой) - Наложить стерильную сухую повязку - Обеспечить частое дробное питьё - Вызвать скорую помощь
III степени	- Массивные болезненные пузыри и струпья	- Отрывать прилипшую к пораженной коже одежду	- Вызвать скорую помощь - Вызвать скорую помощь - Обрезать прилипшую одежду по границе ожога - Покрыть травмированный участок чистой сухой тряпкой
IV степени	- Коричневый или черный ожоговый струп	- Отрывать прилипшую к пораженной коже одежду	- Вызвать скорую помощь

- Боль

- Ожоговая
болезнь

- Дать обезболивающие
средства

- Дать выпить теплую воду

Виды ожогов

1. Термические – от воздействия пламени, раскаленных предметов, горячей и горячей жидкости.
2. Химические – от воздействия кислот и щелочей.
3. Лучевые – от воздействия солнечных лучей.
4. Электрические – от электрического тока.

Простые правила профилактики ожогов у детей:

1. Прививайте детям основы личной безопасности
2. Не оставляйте детей без присмотра
3. Не держите ребёнка на руках во время приготовления пищи
4. Ставьте кастрюли и сковородки на дальние конфорки
5. Уберите со столов скатерти, не ставьте на край стола горячую пищу
6. Закрывайте заглушками доступные для детей розетки
7. Убирайте в недоступные места спички, свечи, зажигалки, легковоспламеняющиеся жидкости, бытовую химию
8. Уберите из эксплуатации неисправные электроприборы
9. Держите детей подальше от открытого огня, костров

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖОГОВ У ДЕТЕЙ – ВНИМАНИЕ ВЗРОСЛЫХ И СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОМА И НА УЛИЦЕ!

Правила использования жидкостей для разжигания костров

- запрещается разжигать печи и камины при помощи легковоспламеняющихся жидкостей
- запрещается использовать бензин или керосин для разжигания огня
- обязательно использовать для разжигания костра противоожоговые перчатки
- необходимо облить сухие дрова легковоспламеняющейся жидкостью за 2 минуты до разжигания
- необходимо подносить огонь при помощи лучины не менее 30 см, не наклоняясь над очагом
- запрещается лить легковоспламеняющиеся жидкости в горящий костер

Профилактика ожогов при техническом обслуживании автомобилей и других ремонтных работах

- Запрещается использование открытого огня при ремонте автомобиля
- Запрещается курение в помещениях технического обслуживания
- Запрещается распил канистр и других емкостей, в которых хранился бензин или керосин

1. Оказание первой медицинской помощи при поражении электрическим током:

- Быстрое прекращение действия электрического тока.
- Реанимационные мероприятия при наличии у пострадавшего признаков клинической смерти
- При признаках общей электротравмы обязательна госпитализация в стационар независимо от объема поражения и состояния пострадавшего.
- В обязательном порядке у всех пострадавших проводится ЭКГ мониторинг.
- При ожогах и ранах – наложить стерильные повязки.

Химические ожоги вызываются кислотами, щелочами, отравляющими веществами кожно-резорбтивного действия, ядовитыми техническими жидкостями. При всасывании данных веществ они нередко сопровождаются общим отравлением организма.

2. Алгоритм действий при химических ожогах:

1. Определить вид химического вещества.
2. Поражённое место промывают большим количеством проточной холодной воды из-под крана в течение 15-20 мин.

Виды химических веществ	Первая помощь при ожогах
Кислота или щелочь попала на кожу через одежду	<ul style="list-style-type: none"> - смыть водой химическое вещество с одежды - осторожно разрезать и снять с пострадавшего мокрую одежду - промыть кожу
Серная кислота или щелочь в виде твердого вещества	<ul style="list-style-type: none"> - удалить вещество сухой ватой или кусочком ткани - тщательно промыть водой пораженное место

- Щелочь
- промыть под струей холодной воды
 - обработать 2% раствором лимонной или уксусной кислоты
 - наложить асептическую повязку.

Запрещается:

- Смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой.
- Обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу.

Особенности первой помощи при ожогах полости рта и дыхательных путей

1. Ожоги полости рта и дыхательных путей могут вызвать нарушение дыхания.
2. При ожогах полости рта и дыхательных путей у пострадавшего могут наблюдаться: затрудненное дыхание, коготь вокруг носа и рта, сожженные волосы в носу, поврежденная кожа вокруг рта, краснота, отек или обожженность языка, хриплый голос.

3. Первая помощь при ожогах полости рта:

- обеспечить проходимость дыхательных путей;
- дать несколько глотков воды, чтобы облегчить ему боль;
- обеспечить немедленную госпитализацию.

4. Первая помощь при ожогах глаза:

- При термическом поражении глаза охладить его водой или холодным настоем чая.
- При химическом ожоге глаза - обильно промыть глаз струей проточной воды не менее 20 минут.
- Наложить повязку на один или оба глаза в зависимости от тяжести ожога.
- Вызвать скорую помощь

Вызов скорой помощи с мобильного телефона – 103

**Памятка
по профилактике детского травматизма**

№	Травмы	Причины	Профилактика
1	Травмы	<p>Падения с высоты, в т.ч. из окон и с балконов</p> <p>Падение с велосипеда, при катании на скейте, скутере, роликах</p> <p>Удары о предметы</p> <p>Неосторожные игры</p> <p>Укусы собак</p> <p>Травмы и гибель на железнодорожных путях</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактические беседы с детьми об осторожном и безопасном поведении дома, на площадке, на проезжей части и др. 2. Обеспечение безопасности детских площадок, бытовых условий дома. 3. Использование блокираторов с тросами, съемных ручек на окнах. 4. Обязательное использование велосипедных шлемов, наколенников, налокотников при катании на роликах, велосипеде, скейте и скутере. 5. Нельзя играть в заброшенных домах и на стройках. 6. Нельзя играть на подоконниках. 7. Нельзя толкаться и бегать в помещениях. 8. Нельзя приближаться к бродячим собакам. 9. Нельзя ходить по железнодорожным путям, приближаться к товарным вагонам и другому железнодорожному транспорту и оборудованию.
2	Ожоги	<p>Термические</p> <p>Солнечные</p> <p>Электрические</p> <p>Химические</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с правилами безопасности при обращении с горячими предметами и жидкостями, открытым огнем, спичками, а также электроприборами. 2. Нельзя находиться под прямыми лучами солнца с 10 до 16 часов. 3. Обязательное использование головных уборов и солнцезащитных очков. 4. Нельзя подходить к трансформаторным будкам, установкам высокого напряжения на расстояние менее 2-х метров. 5. Нельзя приближаться к оборванным проводам и кабелям. 6. Нельзя приближаться к ограждениям любого (даже закрытого) электротехнического оборудования. 7. Нельзя играть под линиями электропередач.

3	ДТП	Наезд машин на пешеходов и велосипедистов Травмирование в транспорте во время движения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительский контроль и пример. 2. Проведение бесед и инструктажей о ПДД. 3. Обязательное использование детских удерживающих приспособлений, ремней безопасности в транспорте. 4. Обязательное использование светоотражающих элементов (фликеров) на одежде. 5. Езда в транспорте только на заднем сидении. 6. Нельзя выезжать на велосипеде на проезжую часть. 7. Нельзя ездить на велосипеде в темное время суток. 8. Нельзя садиться за руль автомобиля.
4	Гибель на воде	Посещение водоемов без присмотра взрослых Купание в запрещенных местах Катание в лодках без спасательных жилетов Использование надувных кругов и матрацев	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительский контроль и пример. 2. Проведение бесед и инструкций о правилах поведения на водоемах. 3. Нельзя купаться в запрещенных местах, в т.ч. у обрывистых берегов и мостов. 4. Нельзя выходить на водоемы без родителей. 5. Нельзя нырять в воду с высоты. 6. Использование спасательных жилетов во время катания на лодках. 7. Осторожное использование надувных кругов и матрацев.
5	Отравления	Пищевые отравления Отравления химическими веществами, в т.ч. алкоголем и др. ПАВ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Частое мытье рук, особенно перед едой. 2. Тщательное промывание овощей и фруктов. 3. Тщательная термическая обработка мяса, рыбы, яиц. 4. Хранение скоропортящихся продуктов в холодильнике, употребление их с учетом срока хранения. 5. Полный запрет в употребление блюд из грибов. 6. Хранение химических веществ вне доступа детей. 7. Родительский контроль за неупотреблением ПАВ.

Методические рекомендации

Климентьева Галина Дамдинцыреновна, Корсун Елена Владиславовна, Стрекаловская
Любовь Ивановна

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
(Методические рекомендации)

Утверждено к печати и к электронному изданию Научно-методическим советом ГАУ ДПО РБ
«БРИОП» от 30.11.2020 г. №11.