

Введение
в новую
школьную
жизнь

Комплекс мер по охране здоровья учащихся в смешанном обучении

Людмила КУЗНЕЦОВА

врач гигиенист-эпидемиолог, к.м.н.,
эксперт АНО «Институт проблем образовательной
политики «Эврика»

СЕРИЯ ПРОЕКТНЫХ СЕМИНАРОВ

21 ИЮЛЯ – 11 АВГУСТА – 20 АВГУСТА

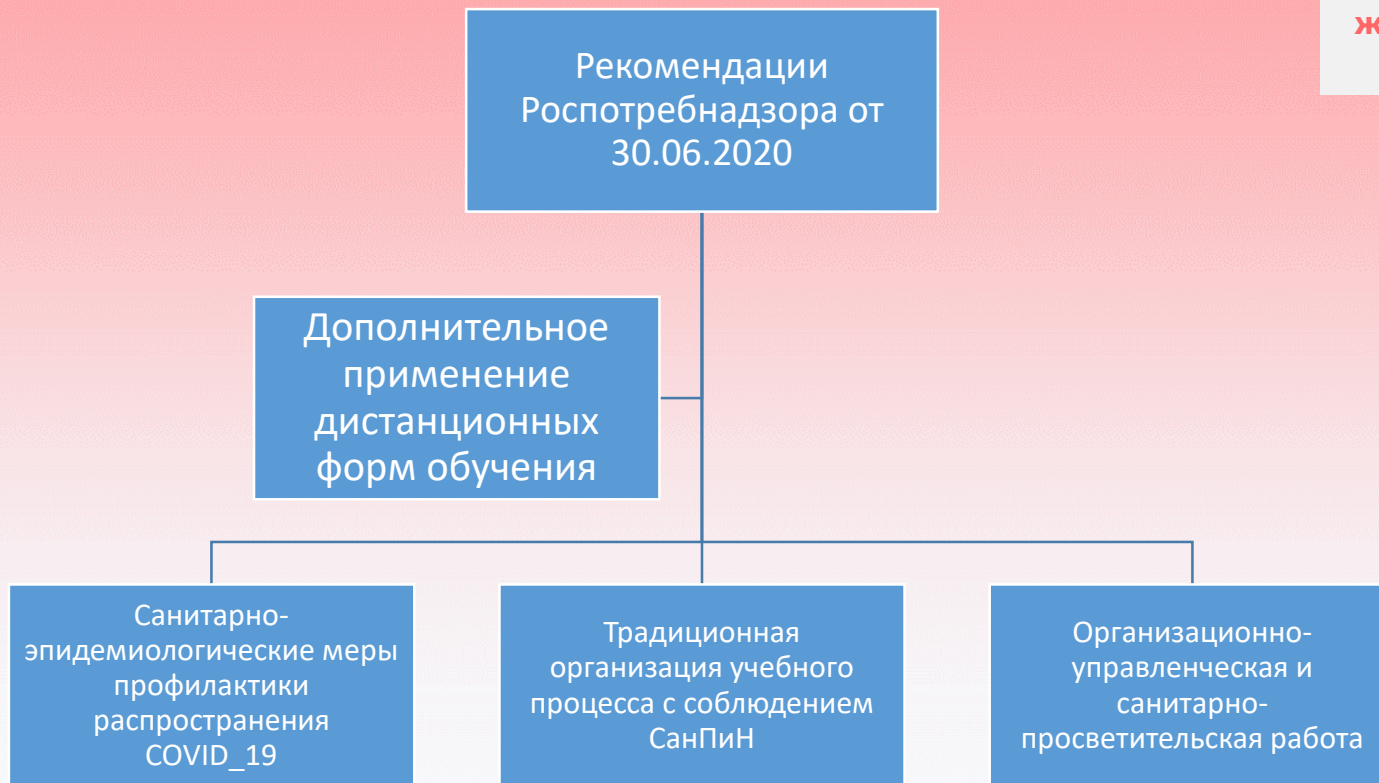


ОРГАНИЗАТОР СЕМИНАРОВ

ИНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПОЛИТИКИ «ЭВРИКА»

Охрана здоровья учащихся в условиях профилактики COVID-19

**Введение
в новую
школьную
жизнь**



Гигиенические требования и рекомендации к организации смешанного обучения

**Введение
в новую
школьную
жизнь**

Создание материально-технических и организационных условий для выполнения СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03

Применение здоровьесберегающих педагогических технологий

Совместная работа с семьей для выполнения оздоровительных методик

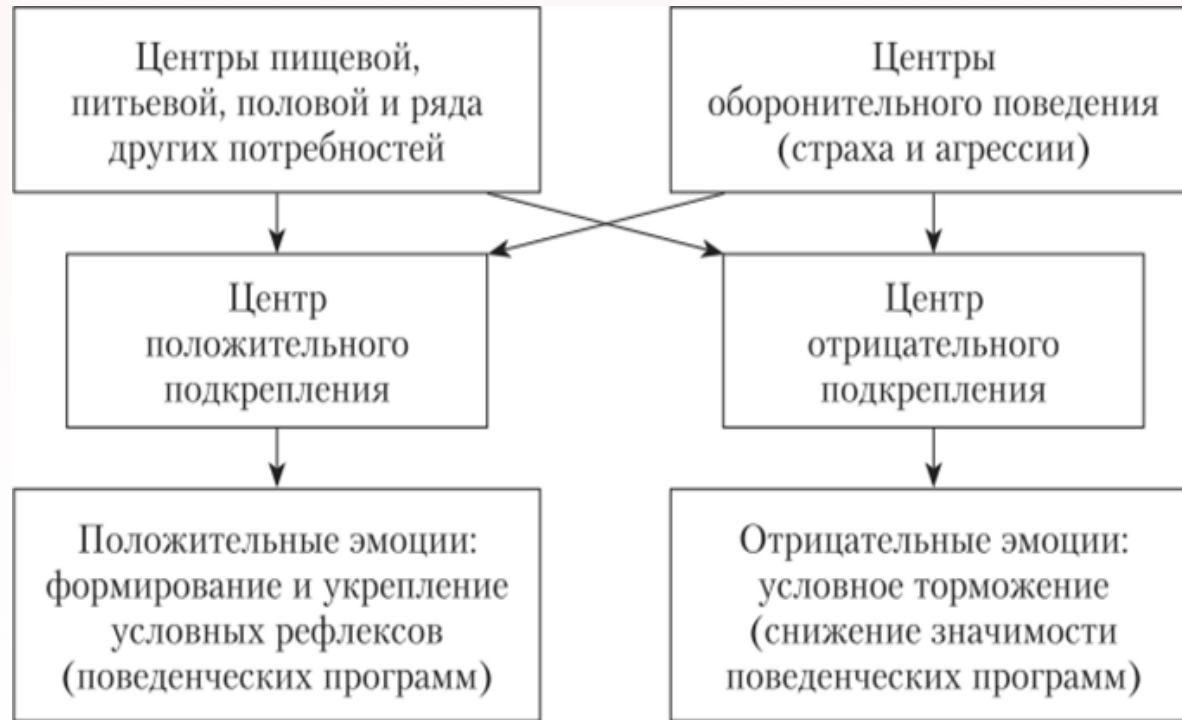
Основные принципы здоровьесберегающих технологий

1. Системный подход, предполагающий оптимальное профессиональное взаимодействие педагогов, медиков, психологов и других специалистов.
2. Формирование положительной мотивации у обучающихся, медицинского персонала и педагогов к проведению оздоровительных мероприятий, комплексность и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий с учетом индивидуального уровня здоровья каждого участника образовательного процесса
3. **Использование методик обучения, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям учащихся**
4. Активное применение в учебном процессе различных видов оздоровительных техник, способствующих повышению работоспособности, снижению утомляемости, улучшению самочувствия, укреплению здоровья, помогающих наиболее эффективно осуществлять образовательную деятельность каждому ее участнику совместно.
5. **Создание условий для положительной учебной мотивации обучающихся и сохранения их психического здоровья** с применением методик психопрофилактики, психологического группового и индивидуального аутотренинга, повышения стрессоустойчивости, предупреждения повреждающих последствий острого и хронического стресса обучение всех участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля
6. **Устранение в учебном процессе внешней регламентации и приближение обучения к естественной жизнедеятельности человека.**

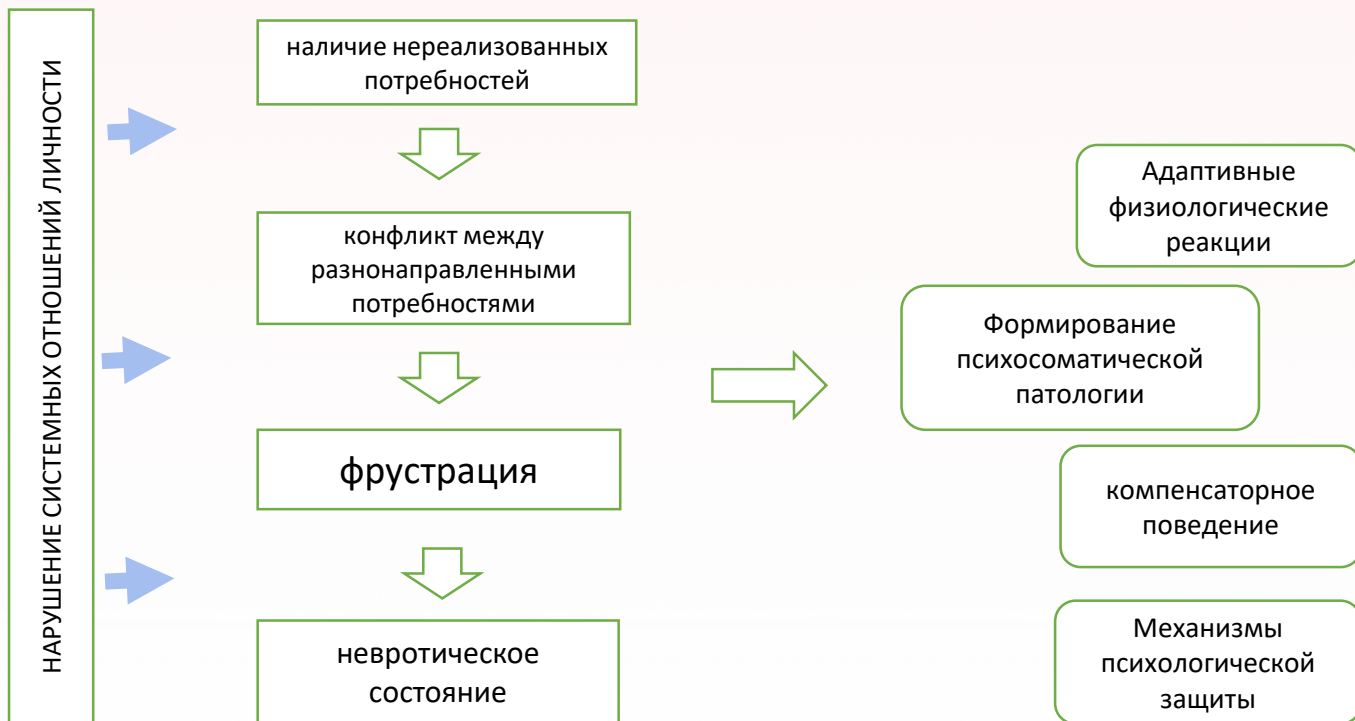
Индивидуально-дифференцированный подход в обучении как главный принцип сохранения психического здоровья и личностного развития

1. Индивидуальное дозирование объема, сложности, темпа, распределения учебной нагрузки
2. Введение гибких форм режимов и учебных планов
3. Разработка индивидуальных траекторий обучения
4. Применение личного выбора учащимися самостоятельных занятий с ориентацией на перспективу развития, зону ближайшего развития, а не только на актуальные, уже сформировавшиеся умения и способности обучающихся
5. Выработка навыков самостоятельности, самооценки и ответственности
6. Устранение в учебном процессе внешней регламентации и приближение обучения к естественной жизнедеятельности человека

Основы высшей нервно-психической деятельности по теории А. А. Ухтомского о формировании доминанты для удовлетворения потребности



Этиопатогенез невротических состояний



В условиях смешанного обучения возможно применение здоровьесберегающих технологий следующего содержания:

1. использование разнообразия организационных форм работы обеспечивает **учет индивидуальных особенностей** каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
2. формы дистанционного обучения позволяют **регламентировать продолжительность работы с компьютером, не превышая гигиенический норматив**
3. учащиеся могут самостоятельно выделять и выбирать время на выполнение **самостоятельных заданий, что позволяет снизить психологическое напряжение** и организовать индивидуальный педагогический подход к каждому ученику.
4. **отсутствие** или уменьшение **классно-урочной формы проведения обучения**, требующего повышенной коллективной дисциплины, снимает дополнительные негативные психологические эффекты для определенного контингента учащихся.
5. **самостоятельное определение содержания, объема, темпа, уровня освоения учебного материала, произвольное распределение времени**, собственный контроль и оценивание результатов своей деятельности при выполнении заданий значительно повышает ответственность обучающегося за результаты и формирует основы повышения самооценки. Этот принцип лежит в основе сохранения психического здоровья детей.
6. с помощью дистанционного обучения, группа **часто и длительно болеющих детей** получает возможность **без потерь участвовать** в общеобразовательном процессе, не выпадая из темпа работы классного коллектива.

Обязательными условиями сохранения физического и психического здоровья учащихся при смешанном обучении являются:

1. Соблюдение гигиенических требований к **составлению расписания уроков** в школе и дистанционных занятий смешанного обучения, **объему общей учебной нагрузки, объему домашних заданий** (чередование учебных занятий с различной степенью физиологических и интеллектуальных нагрузок в дневном и недельном расписании обязательного и дополнительного компонентов учебного плана, **рациональное чередование учебной и внеучебной деятельности школьников**).
2. Обеспечение необходимого по возрасту, достаточного по физиологическим потребностям и рационально организованного **двигательного режима**.
3. Организацию в классном помещении и в домашних условиях **зон для проведения физических упражнений, релаксации, активного отдыха** (ковер, покрытие, спортивный инвентарь: скакалки, обручи).
4. Оснащение учебных кабинетов и самих учащихся в условиях семьи аудио- и **видеотехникой, соответствующей требованиям СанПиН «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03)**
5. Обязательную посадку учащихся перед мониторами в соответствии с их адаптационными возможностями (зрение, слух, осанка).

Санитарно – гигиенические нормы для работы школьников за компьютером

Классы	Первый норматив	Второй норматив	Третий норматив
1 класс	<i>Запрещено</i>	30 мин. в неделю	45 мин. в неделю
2 – 4 классы	30 мин. в неделю	45 мин. в неделю	1 час в неделю
5 – 6 классы	1 час в неделю	1,5 часа в неделю, но не более 45 мин. В день	2 часа в неделю, но не более 1 часа в день
7 – 9 классы	2 часа в неделю	2,5 часа в неделю, но не более 1 часа в день	4 часа в неделю, но не более 1 часа в день
10 – 11 классы	4 часа в неделю	6 часов в неделю, но не более 1 часа в день	7 часов в неделю, но не более 1 часа в день

Защита здоровья ребенка.

«Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

Сан ПиН 2.2.2/2.4.1340-03

- 4.12. В дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) рекомендуемая непрерывная продолжительность работы с ПЭВМ на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 мин, для детей 6 лет - 15 мин.
- 4.13. Игровые занятия с использованием ПЭВМ в ДОУ рекомендуется проводить не более одного в течение дня и не чаще трех раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности детей: во вторник, в среду и в четверг. После занятия с детьми проводят гимнастику для глаз.
- 4.14. Не допускается проводить занятия с ПЭВМ в ДОУ за счет времени, отведенного для сна, дневных прогулок и других оздоровительных мероприятий.
- 4.20. При проведении занятий детей с использованием компьютерной техники, организация и режим занятий должны соответствовать требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. « Гигиенические требования к персональным электронно- вычислительным машинам и организации работы»

Взаимодействие с семьей с целью охраны здоровья

1. Активное привлечение родителей к проблеме охраны здоровья своих детей и себя в новых условиях эпидемического неблагополучия путем **повышения грамотности родителей в вопросах соблюдения санитарно-эпидемических норм и правил.**
2. Общая атмосфера воспитательной работы в образовательном учреждении должна быть направлена на **формирование положительной мотивации всех участников образовательного процесса к соблюдению необходимых мер защиты от инфекции,** проведению профилактических, оздоровительных мероприятий во время учебного процесса.
3. Актуализируется необходимость реализации в условиях не только образовательного учреждения, но и в условиях семьи и на индивидуальном и групповом уровне мероприятий по **реализации санитарно-гигиенических требований к условиям среды, электронно-техническим средствам, повышению двигательной активности,** охране психического здоровья, а также по оздоровлению обучающихся, имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.