

Система сопровождения здоровья школьников в период адаптации к средней школе

Н. В. Галочкина, Е.В. Некраш, О.В. Чувилева,

МОУ СШ № 42,

М.Ф. Луканина, МУ ГЦ ППМС

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В ходе модернизации современного образования в реализации программы «Наша новая школа» Президентом РФ определена важность работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Своевременная диспансеризация, реализация профилактических программ, организация внеурочных спортивных мероприятий, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни в значительной степени влияют на улучшение здоровья школьников. Однако еще более важен переход от одинаковых для всех требований к состоянию здоровья и, соответственно, одинаковых для всех обязательных занятий к индивидуальному мониторингу и программам развития здоровья школьников.

Мониторинг учебной деятельности, многолетний анализ состояния здоровья учащихся школы № 42 г. Ярославля, показал, что наиболее проблемными годами обучения в школе являются 5-6 классы. Ученики младшей школы более адаптированы к учебной деятельности, педагоги, работающие со школьниками этого возраста, справляются с вопросами сохранения и укрепления здоровья учеников. При переходе же в среднюю параллель резко возрастают показатели школьной дезадаптации и показатели здоровья учеников снижаются. В целях совершенствования работы по формированию здорового образа жизни учащихся разработан данный проект **«Хочу быть здоровым»** направленный на минимизацию рисков здоровья и

профилактику заболеваний школьников, а также помощь школьникам в социальной и психологической адаптации к среднему звену и подростковому возрасту. По результатам обследования учащихся 5-х классов с использованием компьютерного комплекса экспресс – диагностики и мониторинга состояния здоровья каждый второй пятиклассник имеет низкие общие функциональные показатели, каждый четвертый низкую мотивацию к учебе, у каждого пятого снижены показатели иммунитета, значительно растет тревожность. Проект, таким образом, теперь реализуется в параллелях, наиболее проблемных с точки зрения сохранения здоровья школьников, профилактически решая актуальные для подросткового возраста вопросы: адаптация школьников к подростковому возрасту, принятие ответственности и требований социума, формирование мотивации здорового образа жизни, как значимого и актуального для подростков, обеспечив внедрение здоровьесберегающих технологий в наиболее сложных с точки зрения становления ценностных ориентаций периодах – подростковом и юношеском.

Все это делает очевидным и необходимым создание проекта сохранения и укрепления здоровья учащихся средней школы (5-6 классы), **целью** которого будет наработка и внедрение **технологий минимизации рисков здоровья и формирование ценностного отношения к здоровью у учащихся средней школы.**

Для успешной адаптации важны три условия:

- комплексное психолого-медико-педагогическое воздействие, которое позволяет

- решить проблемы нарушений в развитии,
- раскрепостить учащихся,
- создать у них мотивацию саморазвития,

- обеспечить благоприятные условия раскрытия их способностей и возможности самореализации в процессе обучения и социальных взаимодействий;
- создание системы взаимодействий между учениками, учителями и родителями
- сотрудничество всех участников образовательного процесса и участие их в реализации здоровьесберегающих технологий.

Среди **целей** работы можно выделить следующие:

- Формирование мотивации к здоровому образу жизни за счет создания комплекса здоровьесберегающих мероприятий, учитывающих половозрастные особенности детей и формирующих нормы и правила здорового образа жизни
- Создание комфортной образовательной среды на основе внедрения здоровьесберегающих технологий в работе с учащимися
- Создание условий для успешной социализации различных категорий учащихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей

Работа предполагает решение следующих **задач**:

- Анализ школьной обстановки на наличие здоровьезатратных факторов и уменьшение воздействия неблагоприятных факторов обучения на организм обучающихся
- Содействие укреплению здоровья участников образовательного процесса
- Обеспечение учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
- Налаживание тесного контакта школы и семьи, расширение и разнообразие взаимодействия педагогов и родителей в деле укрепления здоровья учащихся

- Разработка механизма и включения в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- Анализ, обобщение и распространение опыта использования здоровьесберегающих технологий в преподавании курсов учебных предметов в классах всех звеньев общеобразовательной школы
- Формирование осознанной потребности учащихся в здоровом образе жизни
- Повышение физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся

В ходе проектной работы были осуществлена работа в следующих направлениях по сохранению и укреплению здоровья в период адаптации к средней школе:

- Минимизации рисков в сфере здоровья у учащихся 5-6 классов
- Формирование осознанного отношения к собственному здоровью
- Развитие компетентности учащихся в вопросах здорового образа жизни
- Содействие успешной психологической и социальной адаптации
- Развитие умений безопасного поведения и волевых качеств личности у учащихся
- содействие формированию мотивации ЗОЖ у взрослых как модераторов здорового образа жизни у школьников

Работа осуществлялась в рамках следующих **этапов**:

1. Определение результатов работы, показателей его достижения.
2. Мониторинг здоровья учащихся 5-6 классов
3. Разработка плана работы по преодолению выявленных трудностей.
4. Работа по сопровождению здоровья учащихся.
5. Создание методического комплекса
6. Итоговый мониторинг ситуации.
7. Описание полученных результатов.
8. Трансляция полученного опыта.

Проводимая в течение нескольких лет работа позволила достигнуть следующих **результатов**:

- Повышение ценности «здоровья» у учащихся в иерархии общечеловеческих ценностей
- Снижение индекса заболеваемости школьников данной категории
- Снижение тревожности и травматизма учащихся 5-6 классов
- Знания учеников о здоровом образе жизни, понимание учащимися правил поведения в обществе.

Таким образом, в школе создана эффективная модель работы по сохранению здоровья обучающихся при переходе от младшего к среднему школьному возрасту и решает задачу создания комфортных условий обучения в образовательном учреждении.