Организация здоровьесберегающего мониторинга в МБОУ гимназии №12. Единый фронт борьбы против наркомании, алкоголизма, аморального поведения подростка и склонности к суициду.

Мониторинг – это определение небольшого числа показателей, отражающих состояние системы. Методом повторных замеров накапливается и анализируется информация в динамике, при этом используется сравнение с базовыми и нормативными документами

Мониторинг здоровьесберегающей деятельности - это комплексное системное изучение состояния здоровья школьников, учебной и внеучебной нагрузки, а также анализ организации здоровьесберегающих технологий.

Факторы, влияющие на здоровье — комплекс причин и условий, обеспечивающих сохранение здоровья человека.

1. Индивидуальный уровень зрелости высших отделов мозга, обеспечивающих адаптивные реакции организма на действие факторов внешней среды.

2. Индивидуальный потенциал здоровья человека (иммунитет, статус питания, осознание своего "я", положительное отношение к здоровью, адекватные знания, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, физическая форма, способность к самозащите).

3. Поведение (работа и отдых, привычки, еда, питье, подвижность, отношение к социуму, стресс, возбуждающие средства).

 4. Социокультурные условия жизни (семья, соседи, место работы, среда досуга, средства массовой информации, служба здоровья).

5. Социально-экономические и политические условия (материальные ресурсы, доход, социальная безопасность, образование, политические приоритеты).

6. Физико-биологическая среда (природа, климат, жилище, рабочее место, связь, транспорт и т.п.).

Так по данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;
2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
5. Провалы в существующей системе физического воспитания;
6. Интенсификация учебного процесса;
7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
8. Частичное разрушение медицинского контроля;
9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Одна из актуальных проблем охраны и укрепления здоровья школьников во всех его проявлениях объективная всесторонняя оценка этой деятельности в образовательном учреждении.

Целью мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности школы является определение уровня системности и последовательности реализации педагогическим коллективом здоровьесберегающих технологий.

В числе самых важных направлений охраны здоровья выделяются:

* создание многофункциональной медицинской службы образовательного учреждении;
* физкультурно – оздоровительная работа;
* профилактика вредных привычек;
* формирование культуры здоровья;
* применение современных образовательных здоровьесберегающих технологий.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

* умеет преодолевать усталость - (физический аспект здоровья);
* проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение,
* самообучаемостъ(интеллектуальный аспект здоровья);
* честен, самокритичен (нравственное здоровье);
* коммуникабелен(социальное здоровье);
* уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

В настоящее время Правительством РФ принято Постановление «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи». Для его претворения в жизнь необходимо ориентироваться на возможность мониторинга в образовательном учреждении. Это обусловлено рядом причин. Во - первых, наиболее важной предметной составляющей мониторинга должно быть физическое здоровье детей, подростков и молодёжи. Во – вторых, в рамках этой структуры легче, чем где – либо, осуществлять организацию мониторинговых обследований. В – третьих, коррекционное воздействие на выявляемые отклонения в физическом здоровье можно осуществить в массовом порядке лишь в образовательных учреждениях.

Задачи мониторинга:

-  Изучение и анализ инфраструктуры, обеспечивающей возможность рациональной организации учебного процесса и здоровьесберегающей деятельности.

-  Изучение и анализ учебной и внеучебной нагрузки школьников, их режима дня.

-  Изучение и анализ состояния здоровья школьников 1 - [11 классов](http://pandia.ru/text/category/11_klass/).

-  Анализ форм и методов здоровьесберегающих технологий, используемых в школе.

Комплексность решения задач является одним из основных условий эффективного применения методики оценки здоровьесберегающего образовательного процесса. Комплексный подход позволяет обеспечить объективность, полноценность и учёт широкого спектра факторов, как способствующих, так и препятствующих решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Служба мониторинга учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условий жизни ребёнка, воздействующих на здоровье.

Это факторы внешней среды, способные оказывать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, экономические, социальные). Факторы внешней среды - качественная оценка школьного здания, санитарно - технического, медицинского, [спортивного оборудования](http://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/) и оснащения, организация системы питания с учётом требований санитарных правил и норм, организация учебного процесса и режима учебной нагрузки, физического воспитания и физкультурно - оздоровительной работы. Отслеживает динамику текущей и хронической заболеваемости. Служба мониторинга тесно взаимодействует с администрацией школы, комиссией по соблюдению норм [техники безопасности](http://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/), учителями школы, родительским комитетом.

МБОУ гимназия №12 с 2011 года - участник пилотного проекта по здоровьесбережению в образовательных учреждениях Ростовской области.

В рамках пилотного проекта по здоровьесбережению школа оснащена аппаратно-программным комплексом диагностического назначения «АРМИС.

 Данный комплекс позволяет качественно, быстро и без вреда для здоровья осуществить комплексную диагностику состояния здоровья ребенка, а также выявлять возможные нарушения в различных системах организма.

 По результатам обследования автоматически формируется заключение.

* - Сердечно-сосудистая система
* - Дыхательная система
* - Слуховая система
* - Зрительная система
* - Центральная нервная система
* - Физическое развитие

Следующим этапом мониторинга является проведение исследования психолого-педагогического благополучия учащихся МБОУ гимназии №12

Используемые методики:

* Квалиметрия организации учебной деятельности.
* Квалиметрия организации досуга.
* Опросник «Оценка здоровьесберегающей среды школы и степени сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся»
* Квалиметрия особенностей питания.
* Опросник «Отношение к вредным привычкам»
* Тест Айзенка (юношеская форма) для диагностики типа темперамента
* Квалиметрия организации физической активности.
* Опросник «Оценка психолого-педагогической среды образовательного учреждения»

Данное обследование позволяет установить причины, которые порождают факторы риска нарушения  здоровья.

При недостаточности сформированности любого из показателей,мы представим нормативные показатели на которые нужно опираться в вопросах сохранения здоровья детей и подростков.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""

Режим дня учащихся.

Организация четкого режима школьника с первых дней обучения является одним из условий не только успешной учебы, но и нормального физического развития. Должно быть точно установлено время подъема и время сна, время завтрака, обеда и ужина, время приготовления уроков домашних заданий, а также пребывания на свежем воздухе.

Особенно важно, чтобы все элементы режима проводились в одно и то же время. Это способствует образованию ряда условных рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для проведения последующего. Вот почему школьники при соблюдении режима дня быстрее втягиваются в работу, успешно выполняют домашние задание, быстро засыпают, чувствуют себя бодрыми и жизнерадостными.

Продолжительность ночного сна.

В ходе проведенного исследователя, ученые установили, что подростки получают недостаточно сна. Им нужно как минимум 9 часов полноценного сна, в то время, как 8 часов – это критическая норма.

Исследование показало, что недосыпание для подростков наносит вред не только физическому здоровью, но и психическому, а также – их поведению, относительно употребления наркотиков, раннего секса и пр.

Ученые считают, что риск во многих смертных случаях среди молодежи в возрасте от 10 до 24 лет такие как: автомобильная катастрофа, самоубийство, убийство, несчастный случай, вызваны бессонницей, и этих трагедий можно избежать, если дать подросткам высыпаться.

Кроме того, без достаточного количества сна, у человека начинаются проблемы с обучением и даже в общении с окружающими. Еще исследования показали, что со временем, те, кто хронически не высыпается, начинают страдать различными тяжелыми заболеваниями.

Среди опрошенных школьников, большинство сказали, что спят меньше 8 часов в сутки. Около 30% спят 7 часов, 22% - 6 часов, 10% - 5 часов, 5% - 4 часа. Учеными не были установлены причины бессонницы подростков, однако, во многих случаях считается, что виноват компьютер. Кроме компьютерных игр, забирающих время, определили, что излучения экрана влияют на биоритмы и вызывают бессонницу.

Ученые предлагают решение проблемы бессонницы. Биологические часы срабатывают на пробуждение, когда настает рассвет и мы, просыпаясь, видим синее небо. Поэтому излучение синего света от компьютера может вызывать бессонницу.

Если же вы наденете желтые очки, то они будут блокировать синие волны, даже после проведенной ночи перед компьютером. Бессонница перестанет вас мучить.

Продолжительность ночного сна на 1 учащегося.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2класс | 3класс | 4-5 классы | 6-7 классы | 8класс | 9-11классы |
| 10 ч 30 мин и более | 10 ч 30 мин и более | 10 ч 30 мин и более | 10 ч 30 мин и более | 10 ч и более | 9 ч 30 мин и более | 9 ч и более. |

Выполнение домашних заданий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2-3класс | 4-5класс | 6-8класс | 9-11класс |
|  | 1 ч 30 мин и менее | 2 ч и менее | 2 ч 30 мин и менее | 3 ч 30 мин и менее |

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

Прогулка на свежем воздухе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 – 4 класс | 5 класс | 6 -11 класс |
| 4 ч  | 3ч 30 мин и более  | 3 ч и более | 2ч 30 мин и более |

Одним из основных направлений в области здоровьесбережения является работа по профилактике наркомании, алкоголизма, аморального поведения подростка и склонности к суициду.

Целью которой является комплексное решение данных проблем, создания в школьной среде условий, для активного отрицания позиции по отношению к ПАВ.

Задачи:

1. формирование устойчивости к зависимому поведению;

2.повышение уровня устойчивости к отрицательному влиянию среды;

3.оказание помощи в формировании зрелой жизненной позиции.

 Работа по профилактике употребления ПАВ осуществляется по программам: «Вредные привычки: профилактика зависимостей» автор Кулинич Г.Г., «Программой первичной психолого-педагогической профилактики отклоняющегося поведения несовершеннолетних в образовательных учреждениях» автор Попова И.Н., «Программа профилактики противоправного поведения и проявления экстремизма подростков» автор Денисова Г.С.,Хоронько Л.Я., «Программа для социально-психологического сопровождения детей-беспризорников и несовершеннолетних правонарушителей» составители: Зенкова Т.Г.,Чаусова Л.К., Беляева Г.П., «Программа коррекции расстройств поведения и эмоций у детей»автор Романов А.А..

Используются такие методические пособия для внеурочных занятий: «Все цвета, кроме черного» М.М.Безруких, А. Г. Макеевой, Т.А.Филипповой для начальных классов; руководство «Семья и дети в антинаркотических программах профилактики и коррекции, реабилитации» под редакцией Н.В.Вострокнутов; руководство «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью» под редакцией Л.М. Шипицыной; «Полезные навыки» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет) А.Л.Соловова; «Обучение жизненно важным навыкам» автор Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. и др.

Каждый учебный год начинается с проведения мероприятий по первичной профилактике ПАВ. Проводится анкетирование учащихся 7-10 классов по выявлению отношения к вредным привычкам. Далее тренинговые занятия по формированию негативного отношения к вредным привычкам. И в декабре-феврале по результатам диагностики отношения к вредным привычкам повторный курс занятий с подростками.

Ежегодно в апреле проводится анкетирование подростков 6-10 классов на раннее выявление употребления наркотиков. В 2017 году в анкетировании участвовало 199 человек в возрасте от 13 до 15 лет, а также 15 и выше. по результатам тестирования ни кто из опрошенных не может быть отнесён к группе риска по употреблению наркотических веществ и психотропных веществ и нуждающихся в профилактическом медицинском осмотре с целью уточнения ситуации по немедицинскому потреблению наркотических средств и психотропных препаратов.

Для достижения таких результатов в гимназии проводилась большая профилактическая и коррекционно-развивающая работа.

Темы занятий: «Поведение в экстремальных ситуациях»,« ЗОЖ-профилактика зависимости», «Нет наркотикам», «Что я знаю о ВИЧ, СПИДе», «Алкоголь -враг рассудка и ума», «Безвредного табака не бывает» "Курение - серьёзная проблема».

Учащихся гимназии, состоящих на учёте, как совершившие противоправные поступки или употребляющие ПАВ нет. Семей, состоящих в базе данных, как асоциальные нет. Были приложены все возможные усилия, чтобы такая благополучная ситуация сохранялась в течение всего года.

В течение учебного года осуществляется выявление детей «группы риска» и наличия кризисной ситуации у обучающихся, выявление и учёт семей, находящихся в социально-опасном положении.

Для этого проводится обучение педагогов способам распознавания кризисных и предсуицидальных состояний обучающихся, изменения в их поведении, способам оказания психологической поддержки участников образовательного процесса, выявление выраженности факторов риска развития кризиса и суицида у обучающихся.

Также обучение педагогов, как выявить детей подвергающихся скрытому буллингу и кибербуллингу.

Проводится работа по профилактике жестокого обращения с детьми. Каждый учитель владеет алгоритмом выявления детей и подростков, подвергающихся насилию или попаваших в кризисную ситуацию. Все учителя гимназии участвуют в о всероссийском телекоммуникационном социально-образовательном проекте «Образовательная организация высокой социальной ответственности.

Обучение родителей способам распознавания кризисных и предсуицидальных состояний детей, изменения в их поведении, способам оказания психологической поддержки.

С 2016 года в гимназии ведётся работа по программе первичной профилактики рискованного поведения и духовно-нравственного развития для подростков «Ладья».

Основным методом работы является личностный тренинг; в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ним духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитиваные и поведенческие модификации, беседы,дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры,элементы психодраммы и психологические упражнения.

 Нет ничего более важного, чем здоровье наших детей, ведь они — наше будущее. Наша святая обязанность — создавать все условия для того, чтобы дети полноценно развивались, росли здоровыми и успешными, становились достойными гражданами страны.

Педагог-психолог: Смурыгина Ольга Фёдоровна