

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Е.Ф. Сурина–Марышева, Л.М. Кудрявцева, А.А. Уржаткина

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Введение. В соответствии с концепцией модернизации образования в России до 2020 года здоровье подрастающего поколения является важнейшим фактором обеспечения оптимизации всех сфер современного общества. Здоровье детей и молодёжи является показателем и критерием качества образования и отношения к человеку в социуме. Проблемы современной системы образования требуют нового трактования этого понятия. Оно не должно сводиться только к усвоению зна-

ний, а предполагает развитие мыслящей, деятельной, творческой и, главное, здоровой личности. Здоровье и образование – это взаимовлияющие и определяющие эффективность друг друга ценности, требующие комплексной разработки и анализа системы мер по организации учебного процесса в здоровьесберегающем режиме, являются одновременно проблемой педагогической и общественно–государственной, т.к. затрагивают интересы не только отдельной личности [2].

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» совершенствование здоровья подрастающего поколения есть основополагающее и приоритетное направление в модернизации образовательного процесса в целом. В связи с этим, изучение и учёт факторов среды, влияющих на здоровье, работоспособность и функциональную подготовленность школьников к воздействию этих условий, а также разработка мер по его сохранению и укреплению являются своевременными и актуальными [1].

Сбережение и укрепление здоровья обеспечивается воздействием комплекса гигиенических мероприятий и тех факторов среды, которые окружают школьника в повседневной жизни. Они, в конечном итоге, должны снижать общую заболеваемость и способствовать формированию у них здорового образа жизни. В связи с вышеуказанным, целью настоящего исследования явилась оценка с гигиенических позиций рациональность некоторых элементов режима дня и социально–бытовых условий младших школьников в период их учебной деятельности.

Методы. Исследования проводились в 2012 году на базе МОБУ СОШ №45 г. Челябинска (Россия) хронометражно–табличным методом с помощью разработанной нами анкеты [2]. В анкете информация представлена по 5–ти блокам: 1) сон; 2) питание; 3) личная гигиена; 4) закаливание; 5) двигательная активность.

Анкетирование было проведено у 28–ми учащихся двух первых классов (1«К» и 1«В»).

Результаты исследования и их обсуждение. Уровень здоровья, гармоничный рост и развитие, оптимальная работоспособность, рационализация труда и отдыха подрастающего поколения тесно связаны с особенностями окружающей среды. Важнейшая из них – смена дня и ночи, которая способствует формированию ритмологических особенностей организма человека. Самое яркое проявление суточного ритма человека – смена сна и бодрствования. Сон – самое эффективное средство восстановления работоспособности, нормализующее процессы роста и развития организма школьника. Полноценный, т.е. достаточно продолжительный и эффективный сон с точно определённым временем отхода ко сну и подъёмом у детей младшего школьного возраста должен составлять 10,5–11 часов в сутки.

Анализ анкет учащихся общеобразовательного (1«В») и кадетского (1«К») первых классов школы № 45 г. Челябинска показывает, что оптимальное время отхода ко сну (21 час) имеют 87,5% в 1к классе и 50% в 1в классе, позднее (22 и позже) – 12,5% в 1к классе и 50% в 1в классе. Подъём у 100% учащихся 1в и 1к классов одинаковый и составляет 6,30ч.

Таким образом, отход ко сну учащихся первых классов составляет в среднем 21 часа, подъёма – 6,5 часов, средняя суточная продолжительность сна – 9 часов при норме 10,5–11 часов.

Нерациональный режим сна способствует нарушению функций центральной нервной системы, работы всех органов и систем организма, приводит к снижению работоспособности, появлению раннего и хронического утомления, снижает иммунобиологическую активность организма.

Второе по эффективности восстановительное мероприятие в режиме дня школьника – это рациональное питание. Растущий и развивающийся организм нуждается в поступлении пластического материала и энергии в адекватном для него количестве и оптимальном соотношении. Режим питания должен быть 4–6 разовым со строгим соблюдением постоянного времени приёмов пищи, интервалов между ними и соответствующим распределением пищи по её отдельным приёмам.

Анализируя особенности питания учащихся младших классов, следует отметить, что:

– 19% учащихся 1«К» класса имеют сниженную кратность питания, 100% 1«В» класса имеют 4–5 разовое питание;

– 47% детей 1«В» класса и 50% учащихся 1«К» класса регулярно употребляют на ночь мясную пищу;

– 33% школьников 1«В» класса и 44% 1«К» класса не имеют в питании фруктов, соков или овощей.

Таким образом, 70 % учеников 1«В» 91% учеников 1«К» класса имеют нерациональное питание.

Несоблюдение гигиенических требований к пище и питанию снижает его эффективность как восстановительного мероприятия и ухудшает устойчивость организма к воздействию многих неблагоприятных факторов среды.

В режиме дня школьника, как и любого другого человека, большое значение имеет выполнение правил личной гигиены. Личная гигиена – это показатель общей культуры человека и важнейший оздоровительный и профилактический фактор. Следует отметить, что 92% учащихся 1«В» класса и 81% учащихся 1«К» класса имеют правильно сформированные навыки ухода за полостью рта и у 100% детей обоих классов – правильные навыки ухода за телом.

Следовательно, почти 100% первоклассников имеют правильные навыки личной гигиены, что, в конечном итоге, играет важную роль в здоровьесбережении.

Одним из важнейших и необходимых элементов режима дня является закаливание. Закаливание является одной из форм физической культуры. Оно повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов, снижает общую заболеваемость и благотворно влияет на функционирование всех органов и систем организма. Анализ анкет первоклассников показывает, что систематически закаливаются 83% учащихся 1«К» класса и 75% детей 1«В» класса, используют прогулки на свежем воздухе, средняя продолжительность которых составляет 2 часа и более, 42% учеников 1«В» класса и 25% учеников 1«К» класса.

Таким образом, 21% учащихся младших классов в своём суточном режиме дня не применяют эффективные закаливающие процедуры, что отрицательно влияет на их общую заболеваемость и, как следствие – работоспособность.

Одна из главных задач охраны и укрепления здоровья школьников – удовлетворение их естественной потребности в движении. Следует отметить, что дефицит двигательной активности способствует появлению предпатологического состояния.

Анализ анкет учащихся 1«В» класса показал, что 42% ограничивают свою двигательную активность 5 часами в неделю, а 1«К» – 31%; утреннюю гигиеническую гимнастику практикуют 8% учащихся 1«В» класса и 19% учащихся 1«К» класса.

Недостаточная ежедневная двигательная активность способствует быстрой утомляемости при физических нагрузках и снижает функциональные возможности организма.

Таким образом, можно считать, что у 63,5% учащихся младших классов отмечается гипокинезия.

Выводы:

1. Выявлено, что у детей первых классов продолжительность сна и время отхода ко сну не соответствуют гигиеническим требованиям. Поздний отход ко сну и его временной дефицит препятствуют нормальному росту и развитию организма, вызывают отрицательные сдвиги в центральной нервной системе, раннее утомление, снижают иммунно–биологический статус организма и эффективность процесса обучения.

2. Определено, что учащиеся младших классов имеют нерациональное питание. Дефицит пластического, энергетического материала и незаменимых факторов пищи у растущего и развивающегося организма ухудшает его физическое и умственное развития, снижает работоспособность, выносливость организма и сопротивляемость к заболеваниям различной природы.

3. Установлено, что учащиеся первых классов имеют правильно сформированные гигиенические навыки личной гигиены, что имеет важное здоровьесформирующее значение.

4. Отмечено, что в режиме дня первоклассников недостаточное внимание уделяется их физическому воспитанию: утренняя гигиеническая гимнастика не имеет широкого применения, двигательная активность не соответствует потребностям организма.

Литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы. Опыт применения : метод. рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : Трида – фарм, 2002. – 114 с.

2. Кудрявцева Л.М. Гигиенические аспекты обеспечения образовательного процесса младших школьников / Л.М. Кудрявцева, Е.Ф. Сурина–Марышева, Г.П. Ганченкова //Оздоровление средствами образования и экологии: материалы VI международной научно–практ. конференции г. Челябинск. –СПб.ЦНИТ «Астерион» изд–во ЧГПУ, 2009. – С.68–73.