



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель министра —  
Главный государственный  
санитарный врач  
Республики Беларусь

\_\_\_\_\_ И.В. Гаевский  
21.03.2016  
Регистрационный № 019-1215

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ: ГУО «Белорусская медицинская академия  
последипломного образования», РУП «Научно-практический центр гигиены»

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. Е.О. Гузик, канд. мед. наук, доц. Н.А. Гресь, канд.  
мед. наук В.А. Зайцев, О.Л. Сидукова, И.В. Мащенко

Минск 2016

Настоящая инструкция по применению (далее — инструкция) разработана с целью сохранения и укрепления здоровья учащихся путем формирования здоровьесберегающей среды в учреждениях общего среднего образования (далее — УО) и в домашних условиях. Реализация представленного комплекса методов профилактики заболеваний основана на межведомственном взаимодействии медицинских работников со всеми участниками образовательного процесса (педагогическими работниками, обучающимися, законными представителями несовершеннолетних учащихся) и другими заинтересованными лицами и организациями.

Инструкция предназначена для врачей-гигиенистов, врачей-педиатров оказывающих медицинскую помощь учащимся в УО.

Область применения: гигиена, педиатрия.

Уровень внедрения: центры гигиены и эпидемиологии; организации здравоохранения, оказывающие медицинскую помощь обучающимся в учреждениях общего среднего образования (школы, гимназии).

### **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

Приобретение дополнительного оборудования не требуется: УО имеют основные материально-технические средства для реализации мероприятий по формированию здоровьесберегающей среды.

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:**

Профилактика заболеваний у учащихся в период получения общего среднего образования.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

Отсутствуют.

### **ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

В ситуации высокого объема учебных и внеучебных нагрузок, интенсификации процесса обучения и дефицита времени для усвоения информации в сочетании с нерациональным питанием, гипокинезией, уменьшением продолжительности сна и прогулок, распространением рискованных (протестных) форм поведения (курение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность) необходимо формирование мотивации к сохранению здоровья у всех участников образовательного процесса.

*Здоровьесберегающая среда* — это система профилактических мероприятий и оздоровительных технологий, учитывающая комплекс внутри- и внешкольных факторов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения.

Ее формирование осуществляется объединением усилий педагогов, психологов, медицинских работников, родителей, учащихся. Решение совместных задач в сферах образовательной, профилактической, консультативной,

аналитической деятельности должно осуществляться путем минимизации действия негативных факторов среды обитания и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

### **Основные принципы создания здоровьесберегающей среды:**

- комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий;
- непрерывность профилактических и оздоровительных мероприятий;
- максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех нуждающихся;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления, простых и доступных технологий;
- интеграция программы профилактики и оздоровления в образовательный процесс УО;
- формирование положительной мотивации у учащихся, законных представителей обучающихся, медицинского персонала и педагогов к профилактическим и оздоровительным мероприятиям;
- соблюдение в учреждении санитарно-гигиенических требований, регламентирующих обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия.

### **Уровни деятельности по здоровьесбережению**

При создании здоровьесберегающей среды в УО должен использоваться структурированный подход к профилактическим мероприятиям среди всех участников образовательного процесса, предусматривающий следующий уровни:

*1. Популяционный уровень* — направлен на всех участников образовательного процесса и предусматривает минимизацию/устранение и предупреждение появления всего регистра факторов риска, непосредственно связанных с поведением и образом жизни учащихся. Популяционный уровень предусматривает:

- создание благоприятных санитарно-гигиенических условий;
- подготовку учителей по вопросам здоровьесбережения;
- активное вовлечение в деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся в процессе обучения законных представителей;
- обучение учащихся вопросам профилактики заболеваний и сохранения здоровья;
- обучение и привлечение старшеклассников по принципу «равный обучает равного» для работы как среди сверстников, так и среди учащихся младших классов.

Вопросы профилактики заболеваний освещаются:

- в рамках уроков биологии, химии, физической культуры и здоровья, основ безопасной жизнедеятельности;
- на отдельных тематических уроках других общеобразовательных предметов, факультативных занятиях;
- в рамках классных часов;
- на общешкольных мероприятиях (дни здоровья, конкурсы, викторины и др.);

- демонстрацией роликов, бегущей строки, информационных стендов и др. в рекреационных помещениях и холлах учреждений общего среднего образования;

- могут использоваться другие формы работы, направленные профилактику заболеваний и сохранение здоровья учащихся.

2. *Групповой уровень* — направлен на учащихся (или других участников образовательного процесса) групп риска, имеющих нарушения здоровья и/или факторов, его формирующих, и предусматривает проведение среди них профилактических и оздоровительных мероприятий. С учетом выявленных проблем в состоянии здоровья и факторах его формирующих разрабатываются соответствующие программы коррекции.

3. *Индивидуальный уровень* — предусматривает персонализированный подход к устранению негативного влияния внешнесредовых факторов и коррекции выявленных отклонений в состоянии здоровья учащегося при активном вовлечении родителей.

### **Технологии создания здоровьесберегающей среды в УО**

Основополагающим в реализации здоровьесбережения является комплексный подход путем использования как общешкольных, так и целевых технологий здоровьесбережения.

*Общешкольные технологии здоровьесбережения:*

- оптимизация санитарно-гигиенических условий в УО;  
- организация и обеспечение здоровьесохраняющего образовательного процесса и режима занятий;

- обеспечение рационального и сбалансированного питания обучающихся в УО;

- активное использование всех форм физического воспитания (основное, дополнительное, факультативное, самостоятельное);

- обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса;

- интеграция в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий и оздоровительных мероприятий, программ образования в сфере здоровья;

- формирование здорового образа жизни учащихся, гигиеническое обучение и воспитание;

- обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшение социальной адаптации ребенка;

- организация работы по укреплению здоровья педагогов и других специалистов УО;

- обучение педагогических кадров вопросам охраны здоровья детей.

*Целевые технологии здоровьесбережения* разрабатываются медицинским работником совместно с администрацией УО с учетом выявленных проблем в состоянии здоровья и факторов, их формирующих, и направлены на предупреждение развития основной школьно-зависимой патологии, которая формируется у учащихся в процессе получения общего среднего образования (функциональные отклонения и болезни костно-мышечной системы и органа

зрения, психоэмоциональная дезадаптация и другое).

### **Задачи участников формирования единой системы мероприятий здоровьесбережения**

#### *Задачи медицинского работника:*

- анализ состояния здоровья учащихся и факторов его формирующих;
- работа по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение динамического медицинского наблюдения за условиями обучения и воспитания учащихся;
- профилактическая работа по сохранению здоровья учащихся с законными представителями ребенка, педагогическим коллективом;
- совместно с администрацией разработка плана мероприятий по здоровьесбережению и его реализация в учреждения образования;
- совместно с территориальным центром гигиены и эпидемиологии участие в мероприятиях по формированию здоровьесберегающей среды, соблюдению в УО санитарных норм, правил и гигиенических нормативов.

#### *Задачи школьной администрации:*

- организация и контроль соблюдения санитарных норм, правил и гигиенических нормативов;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий обучения и оздоровления учащихся и содействие в их реализации;
- организация обучения педагогических работников вопросам здоровьесбережения;
- создание в УО инфраструктуры для реализации оздоровительной деятельности;
- обеспечение материально-технической базы для формирования здоровьесберегающей среды.

#### *Задачи учителя и классного руководителя:*

- выбор средств и методов обучения учащихся здоровьесбережению;
- индивидуальный подход к обучению и воспитанию;
- включение вопросов профилактики заболеваний в материал уроков;
- создание благоприятного психологического климата в классе;
- формирование положительной мотивации к здоровьесбережению и ответственности за свое здоровье у учащихся;
- обучение учащихся правилам личной и общественной гигиены;
- взаимодействие с семьей по вопросам создания здоровьесберегающей среды в домашних условиях;
- помощь учащимся в выборе референтной группы (образец поведения по сохранению здоровья): в младшем школьном возрасте — родители, в подростковом — сверстники.

#### *Задачи законных представителей несовершеннолетних обучающихся:*

- создание здоровьесберегающей среды в домашних условиях;
- позиционирование родителями здоровьесберегающего образа жизни;
- обеспечение своевременности медицинских осмотров и оздоровления детей;

- формирование в семье положительной мотивации к здоровьесбережению и ответственности за свое здоровье;

- взаимодействие с педагогическими работниками в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся

- поддержка обучающихся и помощь им в неблагоприятных психотравмирующих ситуациях в УО.

*Задачи обучающихся:*

- систематическое повышение уровня знаний по оценке и сохранению здоровья и соотнесение его с собственным опытом;

- формирование мотивации и самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни;

- самовоспитание стойких навыков и привычек по соблюдению правил личной и общественной гигиены;

- выработка навыков общения, помогающих налаживать отношения, разрешать конфликты, отстаивать свои права, отказываться от нежелательных или опасных форм поведения.

## **ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Для реализации в УО здоровьесберегающих мероприятий необходимым является формирование команды единомышленников из всех участников образовательного процесса (педагогов, психологов, учащихся, медицинских, социальных работников, законных представителей обучающихся). В своей деятельности команда взаимодействует со всеми заинтересованными лицами, вышестоящими организациями, общественными объединениями и другими структурами.

### ***Этап 1. Оценка ситуации и выявление приоритетных проблем, определяющих формирование здоровья учащихся***

Для выявления приоритетных проблем в состоянии здоровья учащихся, а также внутри- и внешкольных факторов, негативно влияющих на здоровье в процессе обучения, медицинским работником совместно с администрацией УО, специалистами центра гигиены и эпидемиологии, а также другими заинтересованными лицами анализируется состояние здоровья и гигиеническая оценка внутришкольной и домашней среды обитания в соответствии с инструкцией по применению «Модель интегрированной системы социально-гигиенического мониторинга состояния здоровья детей школьного возраста с использованием методологии оценки риска» (рег. № 016-1112 от 12.12.2012).

С учетом возможностей центра гигиены и эпидемиологии, территориальной организации здравоохранения, а также УО определяется алгоритм комплексного медико-гигиенического исследования состояния здоровья учащихся и факторов, его формирующих, с определением сроков и ответственных за его проведение при этом должно предусматриваться следующее:

а) комплексная оценка образовательной среды с определением приоритетных факторов риска, оказывающих наиболее существенное влияние на формирование здоровья учащихся;

- б) анализ динамики состояния здоровья учащихся в процессе обучения;
- в) выделение «групп риска» учащихся, требующих проведения профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных адаптационных возможностей организма;
- г) определение приоритетных фактов риска, формирующих здоровье учащихся.

Итогом выполнения данного этапа является подготовка «Отчета о результатах комплексного динамического медико-гигиенического исследования состояния здоровья учащихся и факторах, его формирующих».

Оценка состояния здоровья учащихся и выявление приоритетных факторов риска используется для определения неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению воздействия неблагоприятных факторов среды обитания на здоровье учащихся и обоснования управленческих решений по здоровьесбережению.

### ***Этап 2. Разработка плана мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и обеспечение оптимального роста и развития учащихся***

План мероприятий по созданию здоровьесберегающей среды в УО основывается на результатах оценки ситуации с состоянием здоровья и факторов, его формирующих, в конкретном учреждении и должен предусматривать применение как общешкольных, так и целевых технологий здоровьесбережения на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях. В плане мероприятий целесообразно предусмотреть следующие графы: наименование мероприятий; определение ответственных за проведение коррекционных мероприятий, указание срока проведения, предполагаемые результаты, отметка о выполнении. Образец рабочего плана коррекционных медико-гигиенических мероприятий, направленных на первичную профилактику развития функциональных отклонений и заболеваний на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях, представлен в приложении.

В плане целесообразно предусмотреть следующие разделы мероприятий по обеспечению здоровьесбережения:

- общие организационные мероприятия в УО;
- оптимизация санитарно-гигиенических условий в УО: оборудование учебных помещений и рекреаций; воздушно-тепловой режим, двигательный режим, организация образовательного процесса, питания и др.;
- целевые мероприятия по профилактике нарушений здоровья, обусловленные особенностями организации образовательного процесса («болезней школьного возраста»): профилактика нарушений осанки и зрения; психологическая помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности.

В зависимости от выявленных проблем в состоянии здоровья и факторах, его формирующих, могут предусматриваться и другие мероприятия.

Оценка результативности формирования здоровьесберегающей среды основывается на использовании *критериев эффективности мероприятий*, которые основываются на выделении и ранжировании следующих критериальных признаков:



- благоприятные изменения индикаторов состояния здоровья учащихся (снижение распространенности функциональных отклонений и школьно-обусловленных болезней; уменьшение количества часто болеющих учащихся; увеличение числа учащихся, имеющих нормальные адаптационные возможности организма);

- наличие положительных изменений в формировании устойчивой мотивации у учащихся к сохранению здоровья;

- положительная динамика психологического благополучия коллектива;

- соответствие показателей образовательной среды существующим регламентам и нормам (недельная учебная нагрузка; режим образовательного процесса, технология обучения, условия обучения и воспитания; двигательная активность и питание учащихся в школе);

- повышение академической успеваемости.

### ***Этап 3. Реализация в УО мероприятий, направленных на охрану здоровья***

Для внедрения разработанного плана мероприятий, направленного на первичную профилактику функциональных отклонений и заболеваний у учащихся на индивидуальном и групповом уровне в образовательный процесс, целесообразно наличие приказа руководителя учреждения образования по внедрению.

*Основные направления организации работы с педагогами:*

а) обеспечение педагогического персонала техническими нормативно-правовыми актами, определяющими порядок соблюдения санитарно-гигиенических требований, учебной и научной литературой по здоровьесбережению;

б) подготовка методических материалов и памяток по целевым технологиям здоровьесбережения в УО и в домашних условиях;

в) рассмотрение вопросов первичной профилактики заболеваний на педагогических советах и методических совещаниях;

г) повышение квалификации педагогических работников в вопросах здоровьесбережения;

д) обобщение имеющегося в УО положительного опыта здоровьесбережения.

*Основные направления организации работы с законными представителями обучающихся:*

а) информирование на родительских собраниях и в индивидуальной беседе о состоянии здоровья учащихся и факторах, его формирующих;

б) подготовка информации на сайт УО о состоянии здоровья учащихся и факторах, его формирующих;

в) подготовка памяток по здоровьесбережению в домашних условиях;

г) активное вовлечение родителей или других законных представителей в деятельность по здоровьесбережению в УО (участие в днях здоровья и других мероприятиях).

*Основные направления организации работы с учащимися%*

а) выделение наиболее значимых для школьника факторов мотивации

(негативное влияние ухудшения здоровья на внешность подростка, его спортивные достижения, ограничение при выборе профессии, затруднение контактов с окружающими и т. д.);

б) создание условий, стимулирующих активный обмен мнениями между подростками и основанных на обсуждении и анализе различных позиций; «ненавязывание» готовых оценок и нормативов;

в) формирование навыков ставить задачи, выполнять намеченное, уметь сотрудничать с другими лицами и т. д.;

г) использование интерактивных форм работы:

- самостоятельная творческая деятельность учащихся (поручение учащимся роли ведущих, организаторов работы, разработчиков и исполнителей проекта и др.);

- дискуссии («круглый стол», ток-шоу, брейн-ринг и т. п.) с привлечением родителей и представителей различных профессий;

- игры (ролевые, ситуационные) как ведущая форма деятельности (особенно в младшем школьном возрасте);

- лекции (лекции-дискуссии, лекции с обратной связью и др.).

**Этап 4. Организация самоаудита и мониторинг эффективности здоровьесбережения в УО**

Оценка эффективности организованной системы здоровьесберегающих мероприятий в УО проводится один раз в году с целью:

- определения соответствия разработанного плана коррекционных мероприятий фактическому его выполнению;

- оценки влияния сформированной внутришкольной среды на динамику показателей здоровья и академическую успеваемость;

- определения порядка и последовательности дальнейших действий по здоровьесбережению.

Процесс создания здоровьесберегающей среды в УО должен базироваться на известном организационном принципе «непрерывного совершенствования», поскольку сделать ее «безупречной» изначально невозможно. По итогам самоаудита готовится мотивированное заключение с оценкой результатов деятельности по здоровьесбережению с определением задач на следующий год, учитывая выявленные проблемы.

## **РАСПРОСТРАНЕНИЕ ОПЫТА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

Для распространения передового опыта по здоровьесбережению для других УО целесообразным является создание на базе таких учреждений ресурсных центров сохранения здоровья учащихся. Оценка УО проводится в соответствии с инструкцией по применению «Организация ресурсных центров сохранения здоровья в учреждениях общего среднего образования» (рег. № 018-1215, утв. 21.03.2016).

В итоге реализация мер по здоровьесбережению в УО будет способствовать эффективному использованию ресурсов, направленных на сохранение и укрепления здоровья учащихся, продвижению передового опыта для других УО.

**ОБРАЗЕЦ РАБОЧЕГО ПЛАНА**  
**коррекционных медико-гигиенических мероприятий, направленных на первичную профилактику развития функциональных отклонений и заболеваний у учащихся в процессе обучения**

№ п/п	Наименование мероприятий	Ответственный за проведение	Срок проведения	Планируемый результат	Отметка о выполнении
<b><i>1. Общие организационные мероприятия в УО</i></b>					
1.	Обследование учащихся в соответствии с разработанным алгоритмом комплексного медико-гигиенического исследования	Медицинские работники территориальной организации здравоохранения Специалисты ЦГЭ	Сентябрь	Выявление приоритетных проблем, формирующих нарушения здоровья. Индивидуальные заключения и рекомендации	
2.	Информация на сайте УО или в СМИ о состоянии здоровья учащихся и основных мероприятиях по профилактике его отклонений	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Администрация УО	Октябрь	Повышение информированности всех участников образовательного процесса о ситуации с состоянием здоровья учащихся и факторах, его формирующих	
3.	Разработка программы производственного контроля по соблюдению санитарно-гигиенических требований при организации образовательного процесса в УО и контроль выполнения	Администрация УО	Август	Повышение уровня санитарно-эпидемиологического благополучия	
4.	Мониторинг соблюдения санитарно-гигиенических требований с использованием карты контроля санитарно-эпидемиологического благополучия (чек-листа)	Администрация УО	В течение года	Выявление приоритетных проблем в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия	

5.	Создание в УО психологического комфорта путем правильной организация образовательного процесса и нормализации уклада школьной жизни, культивирование доброжелательности, уважительного и справедливого отношения к учащемуся	Администрация УО Педагоги	В течение года	Минимизация школьной тревожности у учащихся	
<b>II. Основные составляющие мероприятий по обеспечению здоровьесбережения</b>					
6.	Информация по имеющемуся международному и национальному опыту здоровьесбережения	Специалисты ЦГЭ	В течение года	Повышение уровня заинтересованности всех участников образовательного процесса в вопросах соблюдения санитарно-гигиенических требований. Повышение информированности всех участников образовательного процесса в вопросах здоровьесбережения	
7.	Подготовка памяток для педагогических работников по основным направлениям первичной профилактики заболеваний	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Специалисты ЦГЭ			
8.	Обучение педагогов вопросам здоровьесбережения на методических совещаниях и педагогических советах	Медицинский работник Администрация УО	В течение года		
9.	Выступление на родительских собраниях и педагогических советах с освещением основных вопросов сохранения здоровья детей в домашних условиях в период обучения в школе Лекции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные ошибки в организации питания учащихся в домашних условиях и в школе</li> <li>• практические шаги в обеспечении нормальной осанки в школе и дома</li> <li>• как сберечь детские глазки: помощь в школе и дома</li> <li>• какую пользу приносит движение</li> <li>• компьютер и здоровье</li> <li>• пять компонентов рационального режима дня</li> </ul> Другие темы в зависимости от имеющихся приоритетных проблем, касающихся сохранения здоровья учащихся	Медицинский работник Администрация УО Педагоги	В течение года		
10.	Включение вопросов здоровьесбережения в материалы классных часов	Классный руководитель	1 раз в четверть		

11.	Организация дней здоровья	Администрация УО	1 раз в четверть		
12.	Обучение детей навыкам самооценки здоровья (уроки физкультуры, биологии, ОБЖ, классные часы)	Медицинский работник территориальной организации здравоохранения Педагог по физическому воспитанию	В течение года		

### **III. Мероприятия по обеспечению благоприятных санитарно-гигиенических условий в УО**

#### *Оптимизация двигательного режима учащихся*

13.	Обеспечение динамического компонента учащихся — 60 мин в течение дня	Администрация УО	Ежедневно	Формирование мотивации в необходимости достаточной двигательной активности. Повышение заинтересованности учащихся в увеличении двигательной активности. Формирование навыков постоянной потребности в движении	
14.	Организации не менее 25% перемен на открытом воздухе	Администрация УО	Ежедневно		
15.	Организация систематических прогулок и игр на свежем воздухе после занятий и выходные дни	Родители	Постоянно		
16.	Организация общешкольных танцевально-музыкальных активных перемен (флэш-моб)	Школьный актив Педагог по физическому воспитанию Музыкальный работник	Ежедневно		
17.	Проведение физкультминуток на уроках для профилактики развития статического напряжения	Педагоги	На каждом уроке		
18.	Проведение динамических уроков	Педагоги	1 урок в день		
19.	Чередование в расписании предметов с преобладанием статического и динамического компонентов	Администрация УО	Постоянно		
20.	Оснащение рекреаций спортивным оборудованием для обеспечения двигательной активности учащихся	Администрация УО	Август		

#### *Оптимизация питания учащихся*

21.	Коррекция школьных завтраков с учетом требований к рациональному питанию и выявленных нарушений	Комбинат школьного питания	По мере выявленных	Коррекция перспективного меню УО и повышение	
-----	---	----------------------------	--------------------	--	--

		Администрация УО	нарушений	осведомленности родителей в вопросах организации питания в домашних условиях для повышения адаптационных возможностей учащихся и профилактики алиментарно-зависимых заболеваний	
22.	Обучение учащихся навыкам рационального питания в домашних условиях	Медицинский работник Администрация УО Законные представители обучающихся Учащиеся	Постоянно		
23.	Подготовка памяток для учителей и родителей по вопросам рационального питания	Медицинский работник Специалист ЦГЭ	1 раз в год		
24.	Проведение конкурса среди учащихся «О пользе продуктов» (презентация проектов сделанных учащимися)	Учащиеся	1 раз в год		
<b>IV. Мероприятия по профилактике нарушений здоровья, обусловленных особенностями организации образовательного процесса («болезней школьного возраста»)</b>					
<i>Профилактика нарушений осанки</i>					
25.	Подбор и расстановка мебели учащимся в соответствии с ростом и рациональная организация рабочего места	Педагоги	Сентябрь, январь	Формирование правильной осанки и предупреждение развития патологии позвоночника. Укрепление мышечного корсета	
26.	Рассаживание учащихся учетом состояния здоровья: • учащиеся с нарушением слуха и зрения рассаживают ближе к классной доске, с высоким ростом — в первый и третий ряды • учащиеся, часто болеющие ОРВИ, рассаживают в отдалении от наружной стены	Педагоги	2 раза в год		
27.	Предпочтительное использование ученических ранцев для переноски учебников, тетрадей, пеналов, письменных принадлежностей на спине	Законные представители учащихся	Постоянно		
28.	Подготовка информации (памятки, информация на сайте и др.) для педагогических работников и учащихся по профилактике нарушений осанки	Медицинский работник	1 раз в год		
29.	Размещение в учебных помещениях ростовых линеек и обучение учащихся навыкам их использования	Учащиеся	Постоянно		
30.	Оснащение учебных помещений ученическими конторками	Учащиеся	Постоянно		

31.	Подготовка памятки и размещение ее на сайте УО о гигиенических требованиях и правилах использования учебной мебели	Родители Медицинский работник, специалисты ЦГЭ администрация	Сентябрь		
32.	Обучение вопросам правильной посадки учащихся. Контроль рабочей позы учащихся с учетом вида деятельности	Педагоги Родители	Постоянно		
33.	Обучение родителей или других законных представителей на родительском собрании правильной организации рабочего места учащегося в домашних условиях	Медицинский работник, специалисты ЦГЭ	1 раз в год		
34.	Расположение в учебных помещениях на 1 ступени обучения в доступном для учащихся месте плаката «Сиди правильно»	Педагоги	Постоянно		
35.	Оценка веса ученических ранцев (оптимальный вес — 10% от веса ученика)	Администрация Школьный актив	1 раз в неделю		
36.	Обсуждение результатов оценки веса ранцев на педсоветах и родительском собрании	учащиеся	Октябрь, май		
37.	Контроль использования рациональной сменной обуви в УО: <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствие сменной обуви учащегося форме и размеру стопы</li> <li>• гибкая и не высокая подошва в обуви</li> <li>• обязательное наличие каблука (не выше 10–20 мм)</li> <li>• наличие фиксированного задника и прочная фиксация обуви в носочной части</li> <li>• оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства и наличие стельки</li> </ul>	Администрация Школьный актив	1 раз в неделю		
38.	Оздоровление учащихся с патологией костно-мышечной системы в соответствии с программой медицинской реабилитации	Врач-ортопед детской поликлиники. Законные представители обучающихся	По мере выявления		

*Профилактика нарушений зрения*

39.	Правильный подбор очков для дали и для работы вблизи и их использование по назначению	Врач-офтальмолог детской поликлиники. Законные представители обучающихся	По мере выявления	Профилактика нарушений зрения. Коррекция нарушений зрения, выявленных на ранних стадиях. Повышение уровня информированности всех участников образовательного процесса в вопросах охраны зрения	
40.	Информация на сайт по гигиеническим требованиям к режиму чтения и условиям для организации зрительных работ (в т. ч. по подбору учебных изданий с учетом требований к шрифтовому оформлению в зависимости от возраста учащихся и других гигиенических показателей)	Медицинский работник, специалисты ЦГЭ	1 раз в год		
41.	Обеспечение естественного левостороннего освещения при посадке учащихся в учреждении УО и в домашних условиях	Педагоги Законные представители обучающихся	Постоянно		
42.	Цветовое оформление отдельных элементов мебели как фактор, формирующий благоприятный световой климат в учебном помещении	Администрация Педагоги	По мере необходимости		
43.	Предпочтительный выбор парт с наклонной поверхностью	Администрация	При закупках мебели		
44.	Контроль расстояния от глаз учащегося до стола (должно равняться длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами)	Педагоги Законные представители обучающихся	Постоянно		
45.	Коррекция зрительных внеучебных нагрузок детей и подростков (телевизор, компьютер) в домашних условиях с учетом объема учебной нагрузки	Законные представители обучающихся	Постоянно		
46.	Ограничение продолжительности просмотра телепередач в домашних условиях (не более 1 ч в день на расстоянии 3–5 м до экрана — в зависимости от размера экрана телевизора)	Законные представители обучающихся	Постоянно		



47.	Воспитание у учащихся полезной привычки — чередовать работу за компьютером с выполнением несложных упражнений, направленных на снятие утомления и профилактику близорукости;	Педагоги	Постоянно		
48.	Исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна (спазм аккомодации во время сна не проходит)	Законные представители обучающихся	Постоянно		
49.	Соблюдение режима мытья окон	Администрация Технический персонал	С наружной стороны 3–4 раза в году, с внутренней стороны — ежемесячно		
50.	Обучение педагогов правилам проведения физкультминуток и формирование «Копилки» физкультминуток для глаз	Педагоги	1 раз в полугодие		
51.	Обучение учащихся гимнастике для глаз	Педагоги Учащиеся	В течение года		
52.	Контроль соблюдения объема и режима учебной деятельности: непрерывная продолжительность чтения для младших школьников составляет 15–20 мин, для среднего возраста — 25–30 мин, для старших школьников — 45 мин) с соблюдением промежутков для отдыха глаз от зрительной работы	Педагоги Законные представители обучающихся	Постоянно		
53.	Подготовка памятки по профилактике нарушений зрения учащихся в домашних условиях	Медицинский работник	1 раз в год		
<i>Психологическая помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности</i>					
54.	Подготовка памяток для педагогов по профилактике повышенной школьной тревожности	Психолог	1 раз в год	Поддержание работоспособности учащихся на оптимальном уровне. Профилактика переутомления. Профилактика школьных	
55.	Групповые занятия учащихся с психологом: - развитие коммуникативных навыков - методы психологической разрядки; - навыки снятия психоэмоционального напряжения	Психолог	1 раз в неделю		

56.	Повышение уровня грамотности педагогов в области психофизиологии детского возраста путем обеспечения методической литературой, буклетами и памятками по профилактике школьной тревожности и методам психоэмоциональной разгрузки	Психолог	Постоянно	стрессов	
57.	Постепенное усложнение заданий и упражнений в организации учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей учащихся	Педагоги	Постоянно		
58.	Индивидуальная работа психолога с учащимися, имеющими высокий уровень тревожности	Психолог	По мере необходимости		
59.	Беседы психолога с педагогами: - профилактика школьной тревожности - как создать для ребенка ситуацию успеха - проблемы возникновения психотравмирующих ситуаций и их решение	Психолог	По мере необходимости		
60.	Обеспечение родителей необходимой научно-методической литературой, памятками, буклетами по вопросам психогигиены (профилактика переутомления и формирования повышенной тревожности; методы снятия психоэмоционального напряжения, психоэмоциональной разрядки и т. д.)	Психолог	По мере необходимости		
61.	Обучение родителей как в группах, так и индивидуально по вопросам оказания поддержки ребенку; возможна организация групповой формы работы с родителями детей из групп риска — «группы поддержки». Основные тематические направления работы: - как создать для ребенка ситуацию успеха в школе и дома - как дозировать эмоциональные нагрузки - коррекция психоэмоционального состояния ребенка - навыки снятия психоэмоционального напряжения - оценка психологической обстановки в семье	Психолог	2 раза в год		