

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 факторов 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
<i>1. Общие организационные мероприятия в УО</i>					
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	
II. Основные составляющие мероприятий по обеспечению здоровьесбережения					
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"> • основные ошибки в организации питания учащихся в домашних условиях и в школе • практические шаги в обеспечении нормальной осанки в школе и дома • как сберечь детские глазки: помощь в школе и дома • какую пользу приносит движение • компьютер и здоровье • пять компонентов рационального режима дня 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	

IV. Мероприятия по профилактике нарушений здоровья, обусловленных особенностями организации образовательного процесса («болезней школьного возраста»)

Профилактика нарушений осанки

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: <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • соответствие сменной обуви учащегося форме и размеру стопы • гибкая и не высокая подошва в обуви • обязательное наличие каблука (не выше 10-20 мм) • наличие фиксированного задника и прочная фиксация обуви в носочной части • оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства и наличие стельки 	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		