## Здоровые дети — здоровое будущее

### Внедрение здоровьесберегающих технологий В.Ф.Базарного в Гатчинской гимназии им. К.Д.Ушинского

**Проблема:**

Проект решает социальную проблему низкого уровня психического и физического здоровья детей в России, и в городе Гатчина в частности. В России практически не осталось здоровых детей школьного возраста, что регистрируется не только медицинскими учреждениями Министерства здравоохранения, но военными комиссариатами Министерства обороны. Соответственно, эта проблема — не только проблема детства, но и проблема здоровья будущих семей и детей, проблема влияющая на безопасность, оборону, управление и экономику России.

Причина — малоподвижный образ жизни детей в течение дня, что было установлено советскими и российскими учёными под руководством профессора В.Ф.Базарного в НИИ проблем Севера в ходе исследований (Массовая первичная профилактика школьных форм патологии или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах: Методические рекомендации / Сост. Базарный В.Ф., Уфимцева Л.П., Оладо Э.Я., Гуров В.А. / Министерство здравоохранения РСФСР. - Красноярск, 1989)

**Актуальность проблемы:**

О масштабности проблемы низкого уровня здоровья детей Президент РФ В.В. Путин сказал во вступительном обращении на заседании Координационного совета по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017гг., состоявшемся в мае 2014 года, заявил: «...у более 70% подростков те или иные болезни, в том числе хронические заболевания, т.е. большинство наших детей готовящихся вступить во взрослую жизнь имеют проблемы со здоровьем».

О значимости этой проблемы неоднократно заявляли ведущие специалисты России в области здравоохранения: Академик РАМН М.М. Давыдов, президент РАМН, ещё в 2006 году отметил: «У нас больше не осталось здоровых выпускников школ».

А.А. Баранов, директор НЦЗД РАМН, Академик РАН, главный педиатр страны: «...Те тенденции, которые сегодня есть в репродуктивном здоровье (народов России) родом из детства. Более 60% проблем связанных с репродуктивным здоровьем населения это проблемы детского возраста. Сегодня примерно 50% юношей и девушек подростков имеют такие отклонения в состоянии здоровья, которые могут нарушить их репродуктивные планы».

Бывший главный государственный санитарный врач РФ, Академик РАМН, доктор медицинских наук, заместитель председателя комитета образования ГД РФ Г.Г.Онищенко: «За период школьного обучения количество детей, страдающих хроническими заболеваниями, возрастает в 1,6 раза. А в учебных учреждениях с повышенным уровнем образования — в 2 раза. Более 68 % детей состоят на диспансерном учёте, из них 73,7 % нуждаются в лечении. 75 % учащихся страдают гиподинамией..., а ведь у детей врожденная потребность к движению. Выраженное утомление к концу года отмечается у 40-55 % школьников. У 60 % регистрируются изменения артериального давления. У 80 % — невроподобные реакции. Всё это в школьные годы формирует патологию сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, вегетососудистую дистонию. Всё больше среди учащихся очкариков. Ухудшается общее физическое развитие. Крепыши редки. От этого заметно страдает демографическая ситуация в стране».

Директор НИИ гигиены и охраны детей и подростков Научного центра охраны здоровья детей РАМН, профессор В.Р. Кучма: «Самый большой прирост заболеваемости приходится на 3-й, 4-й, 5-й классы. Хронические заболевания стремительно растут от 8-го к 10-му классу. Патология со стороны нервной системы увеличивается в два раза, а со стороны органов зрения — в 10 раз... И школа не способствует оздоровлению детей...».

**Описание проекта:**

Решением описанной выше проблемы является создание здоровьесберегающей среды окружающей детей, которая будет способствовать и побуждать к максимальному движению. Преобладающую часть дня дети проводят в образовательных учреждениях основного (6-8 часов) и дополнительного образования (2-3 часа), а также дома. Реализация данного проекта позволяет создать новую здоровьесберегающую среду в образовательных учреждениях, а также через просветительскую работу с родителями и детьми, способствовать созданию такой среды дома.

Такая среда для образовательных учреждений была разработана и апробирована коллективом учёных под руководством профессора, доктора медицинских наук Владимира Филипповича Базарного и внедрена в сотнях школ Советского Союза и России. Был разработан целый ряд массовых решений этих проблем: особое оборудование класса (базовый элемент — конторка, специальный ученический стол для работы стоя, другие элементы — массажные коврики, специальные зрительно-вестибулярные тренажеры, шведская стенка и турник, перьевое письмо и др.) и изменение принципов организации проведения занятий, при этом не затрагивая их содержательную часть. Также были разработаны организационные механизмы внедрения на государственном уровне. Предложенная система получила название — здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного и была одобрена и утверждена Минздравом РСФСР в статусе государственной программы «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии».

**Особенность проекта:**

В настоящее время здоровьесберегающие технологии в рамках одной школы полностью не внедрены нигде, используются лишь отдельные классы, зачастую с отдельными элементами здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного. Данный проект предполагает создание первой в России полностью здоровьесберегающей среды в начальной школе и максимальный охват основной школы в рамках одного учебного заведения — Гатчинской гимназии им. К.Д.Ушинского, где была заложена основа российской теоретической педагогики. На первом этапе необходимо переоборудование 25-ти классов (всей начальной и частично основной школы), оборудование методического кабинета, установка компактного медицинского оборудования для проверки здоровья школьников, а также выделение ставки заместителя директора по оздоровительной работе.

Реализация данного проекта в г. Гатчина обусловлена наличием проектной группы специалистов, с нужными компетенциями и опытом, обеспечивающих научное сопровождение и поддержку проекта, которой нет в других городах Северо-Запада, включая г. Санкт-Петербург. Гатчинская гимназия им. К.Д. Ушинского была выбрана данной проектной группой в связи с тем, что ранее данная технология была апробирована на базе одного класса гимназии, а также был подготовлен педагогический состав для дальнейшего внедрения здоровьесберегающих технологий.

Дополнительной особенностью является и то, что Гатчинская гимназия им.К.Д. Ушинского, единственная школа в Ленинградской области, которая в силу расположения в историческом центре города вообще не имеет собственной спортивной площадки и закрытого спортивного зала для проведения уроков физической культуры, а также не имеет земли и площадей для их создания.

**Целевая аудитория проекта:**

Учащиеся Гатчинской гимназии им. К.Д.Ушинского.

Учителя Гатчинской гимназии им. К.Д.Ушинского, занятые в реализации проекта здоровьесбережения.

Родители учащихся, заинтересованные в сохранении и развитии здоровья детей.

**Главная цель проекта и ожидаемый эффект:**

Сохранить и развить психическое и физическое здоровье учащихся, улучшить успеваемость и концентрацию внимания на уроках. Значительно сократить риски или остановить развитие сотен заболеваний: болезней опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой системы, половой системы, лимфатической системы и других систем и органов, а также профилактика психических нарушений.

**Планируемые результаты реализации проекта через год:** зафиксированное объективное улучшение показателей здоровья учащихся пилотных классов по результатам учебного года.

а) Качественные показатели

Общее улучшение здоровья, повышение иммунитета, улучшение успеваемости учащихся, профилактика сотен заболеваний.

б) Количественные показатели

Объективное улучшение измеренных в результате проведённых осмотров пока- зателей здоровья учащихся.

в) Планируемый долгосрочный результат

За время обучения в классах ЗСТ дети получают определённый потенциал психофизиологического здоровья, который влияет на всю жизнь, позволяющий им меньше болеть, эффективней работать, рожать более здоровых детей в будущем и заниматься творческой деятельностью.

При этом программа внедрения здоровьесберегащих технологий непосредственно не затрагивает сам образовательный процесс, а является решением в области школьной гигиены и эргономики.

По итогам проекта принятие решения о дальнейшем переоборудовании образовательных учреждений Гатчинского муниципального района на основе полученного опыта с помощью кадров учительского состава подготовленных в Гатчинской гимназии им. К.Д.Ушинского.

**Формулы (методики) объективного контроля:** проведение осмотра до и после учебного года в пилотных и контрольных классах для сравнения.

Проводится:

1. Анализ состояния организма учащихся методом компьютерной оптической топографии (КОТ) позвоночника.
2. Проверка зрения с использованием специальных таблиц и аппарата Ротта.
3. Тест на лёгкие физические нагрузки: приседания и максимальная дистанция бега в свободном темпе
4. Грудо-лопаточный и грудо-плечевой тесты
5. Осмотр проводят: оператор КОТ, медсестра образовательного учреждения, учитель физкультуры.

Результаты осмотра заносятся в соответствующий протокол каждым специалистом. По завершению осмотра все участники заверяют своими подписями протокол осмотра.

**Поддержка местного сообщества:**

Данный проект имеет большое социальное значение и востребованность: в создании здоровьесберегающей среды заинтересована Гатчинская гимназия им.Ушинского — директор и учительский состав, многие родители и ученики.

Внедрение здоровьесбережения как в Гатчинской гимназии им.Ушинского, так и в целом в районе поддерживает администрация Гатчинского муниципального района (глава муниципального района, комитет образования и комитет архитектуры), а также губернатор Ленинградской области.

Тема находит понимание со стороны различных специалистов работающих с детьми — учителей, воспитателей, педагогов дополнительного образования, врачей, спортивных инструкторов, военных и других в силу её очевидности, возможности и легкости проведения измерения уровня здоровья и получения наглядных результатов. В установке классов здоровья заинтересованы также и родители.

Практический опыт установки первого класса в г. Гатчина показал колоссальный интерес со стороны родительского сообщества, детей, школ, поступили просьбы помочь с установкой подобных классов не только в некоторых школах Гатчины, но и соседних городах, включая Санкт-Петербург.

**Проектная группа:**

Руководитель проекта, директор АНО «Информационно-аналитический Центр» Севериков Алексей Анатольевич

Научный руководитель проекта, разработчик здоровьесберегающих технологий, профессор, доктор медицинских наук Базарный Владимир Филиппович

Председатель Комитета образования Гатчинского муниципального района Глыбина Елена Николаевна

Директор МБОУ «Гатчинская гимназия им. К.Д.Ушинского» Сергеев Александр Николаевич

Председатель Комитета архитектуры администрации Гатчинского муниципального района Гречухина Елизавета Владимировна

Директор ООО «Кипарис» Сидоров Евгений Евгеньевич

**Здание/сооружение реализации проекта:**

Здание Гатчинской гимназии им. К.Д. Ушинского — переоборудование 25-ти классов начальной и основной школы.

**Бюджет проекта:**

14,000,000 (четырнадцать миллионов) рублей

**Перечень оборудования и проводимых работ:**

1. Оборудование 25-ти классов (ростомерные конторки для работы стоя с изменяемым углом наклона рабочей поверхности, ростомерные парты для работы сидя с изменяемым углом наклона рабочей поверхности, ростомерные стулья, массажные коврики для ног, зрительные тренажеры ЗЕВС и СУС, сенсорно-дидактические кресты, наборы для письма, подставки для книг, информационные стенды.
2. Методический кабинет
3. Медицинское оборудование: аппарат компьютерной оптической-топографии для проведения обследования опорно-двигательного аппарата ребенка, аппарат Ротта для проведения обследования органов зрения.
4. Консалтинговые услуги и сопровождение проекта

**Стадия развития проекта (текущее состояние проекта):**

На данный момент завершено переоборудование первого пилотного класса начальной школы в МБОУ «Гатчинская гимназия им. К.Д.Ушинского» за счет средств выделенных администрацией Гатчинского муниципального района и софинансирования ООО «Кипарис».

В Ленинградской области здоровьесберегающие технологии используются на данный момент также в г. Каменногорск МБОУ «Каменногорский центр образования». Здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного показали наиболее успешный результат в Ленинградской области по здоровью, что было зафиксировано Ленинградским областным институтом развития образования (ЛОИРО).

**Опыт работы:**

Наличие у проектной группы подтвержденного опыта реализации здоровьесберегающих технологий (все эксперименты прошли советское и постсоветское время и здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного официально признаны), документального подтверждения признания проекта со стороны органов власти, экспертных сообществ, общественных организаций и объединений, целевых групп и др.

**Зарубежный опыт:**

На примере Азербайджана: к 2018 учебному году в Баку функционируют около 200 классов «Здоровое образование» в 40 образовательных учреждениях, где внедрены здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного. В функционирующих с прошлого учебного года 15 классах «Здоровое образование» проведен медицинский мониторинг, в ходе которого было установлено, что применяемые в этих классах здоровьесберегающие технологии В.Ф. Базарного положительно влияют на здоровье детей. В то же время было установлено, что обучающиеся в таких классах ученики лучше развиваются с физической и интеллектуальной точек зрения, повышается их интерес к обучению и улучшается эмоционально-психологическое состояние. При этом речь идёт не об общих констатациях типа «здоров-нездоров», а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом. Аналогичные результаты были получены в Ленинградской области в ходе апробации здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного в системе образования г.Каменногорск.

**Документы:**

Здоровьесберегающие технологии В.Ф.Базарного и оборудование имеют всю необходимую документацию для использования в образовательных учреждениях; имеют положительное санитарное заключение по результатам исследований в республике Коми РАМН; конторка и возможность работы стоя включены в СанПиН 2.4.2.2821-10. Оборудование здоровьесберегающих технологий включено в перечни учебной техники Министерства просвещения РФ.

Севериков Алексей Анатольевич

Директор АНО «Информационно-аналитический центр»

+7-911-173-98-77