

МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Научно-методическое пособие

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ВАЛЕОЛОГИИ

А. Г. Сухарев

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА  
И ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва  
МИОО  
ОАО «Московские учебники»  
2009

УДК 373.172(094)

ББК 74.204

О-23

**Сухарев А.Г.** Образовательная среда и здоровье учащихся. Научно-методическое пособие. – М.: МИОО, 2009. – 256 с.

Авторы данного пособия на основе собственных исследований и имеющихся научных публикаций раскрывают закономерности формирования здоровья учащихся в зависимости от состояния образовательной среды. Последнее рассматривается как сложная динамическая система внешних воздействий, которая только в оптимальном диапазоне величин может оказывать положительное влияние на здоровье учащихся.

Знакомство с научно-методическим пособием позволит педагогам, совместно с медицинскими работниками и психологами школы, овладеть методикой количественной и качественной оценки различных элементов образовательной среды, а также научиться анализировать состояние здоровья учащихся по результатам проводимых медицинских профилактических осмотров. На основе выявленных причинно-следственных связей в системе «образовательная среда – здоровье учащихся» авторы предлагают проект школьной целевой программы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Научно-методическое пособие предназначено для работников общеобразовательных учреждений, желающих получить знания и научиться «управлять» состоянием образовательной среды в интересах здоровья учащихся. Оно подготовлено в рамках научно-методического сопровождения проектно-исследовательского курса «Образовательная среда и здоровье учащихся; профилактика школьных болезней» в системе повышения квалификации работников образовательных учреждений г. Москвы.

Научно-методическое пособие подготовлено авторским коллективом кафедры валеологии Московского института открытого образования Департамента образования г. Москвы в составе: А. Г. Сухарев, заведующий кафедрой валеологии, доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН; Л. Ф. Игнатова, ведущий научный сотрудник, доктор медицинских наук (ответственный исполнитель); В. В. Стан, О. А. Шелонина, Н. А. Комм, Н. М. Цыренова, Л. Я. Каневская – доценты, кандидаты медицинских наук; А. А. Иванова – старший научный сотрудник, кандидат медицинских наук. В подготовке пособия участвовали Ю. Н. Семенов – директор Института внедрения новых медицинских технологий «Рамена» и С. А. Игнатов – программист кафедры валеологии МИОО.

Авторы пособия выражают благодарность коллективу «Центра образования № 1601» САО г. Москвы (директор, доктор психологических наук, профессор Е. А. Козырева) за помощь в работе и за апробацию школьной целевой программы по сохранению и укреплению здоровья учащихся в условиях общеобразовательного учреждения.

Научный руководитель и титульный редактор научно-методического пособия доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН А. Г. Сухарев.

Рецензенты:

Н. В. Русаков – доктор медицинских наук, профессор, академик РАМН, заместитель директора НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. Сытина РАМН.

М. Ю. Карганов – доктор биологических наук, руководитель лаборатории полисистемных исследований, заведующий отделом инновационных технологий НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН.

Е. Н. Романенков – кандидат педагогических наук, директор ГОУ СОШ «Школа здоровья» № 449 ВАО г. Москвы.

Авторские права сохраняются за разработчиками, в связи с этим перепечатка и тиражирование учебно-методического пособия может быть осуществлена только при соответствующем согласовании.

ISBN 978-5-94898-302-8

© МИОО, 2009

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
1. Общие положения .....	8
2. Образовательная среда и методология изучения .....	18
3. Методические рекомендации по оценке образовательной среды.....	23
3.1. Учебная недельная нагрузка .....	23
3.2. Режим образовательного процесса .....	33
3.3. Технология обучения .....	44
3.4. Условия обучения и воспитания .....	59
3.5. Двигательная активность.....	75
3.6. Организация питания .....	87
4. Влияние факторов риска образовательной среды на организм учащихся.....	101
4.1. Чрезмерная учебная нагрузка.....	101
4.2. Нерациональный режим образовательного процесса.	104
4.3. Технология с авторитарным стилем общения .....	108
4.4. Неблагоприятные условия обучения и воспитания ....	110
4.5. Недостаточная двигательная активность (гипокинезия) .....	119
4.6. Нерациональное питание.....	122
5. Индикаторы состояния здоровья учащихся.....	131
5.1. Функциональные отклонения .....	132
5.2. Школьно обусловленные болезни .....	145
5.3. Острая заболеваемость школьников.....	150
5.4. Адаптационные возможности организма.....	154
6. Профилактика школьно обусловленных заболеваний.....	163
6.1. Профилактика психологического дискомфорта.....	165
6.2. Профилактика функциональных нарушений осанки..	168

6.3. Профилактика функциональных зрительных расстройств .....	171
7. Мониторинг образовательной среды и здоровья учащихся .....	176
8. Программа сохранения и укрепления здоровья учащихся .....	187
Заключение.....	199
Приложение 1. Положение о Координационном совете «Здоровье учащихся».....	201
Приложение 2. Методика оценки психического здоровья учащихся в условиях общеобразовательного учреждения .....	203
Рекомендуемая литература.....	253