

# *Новые риски здоровья современных детей*

**Безруких  
Марьяна Михайловна**

д.б.н., профессор, академик РАО  
директор Института возрастной физиологии  
РАО

г.Сочи, 28 июня 2013 г.

# Качество образования

Эффективность  
обучения  
(получение  
знаний и умение  
ими  
пользоваться)

Социальное,  
личностное и  
когнитивное  
развитие

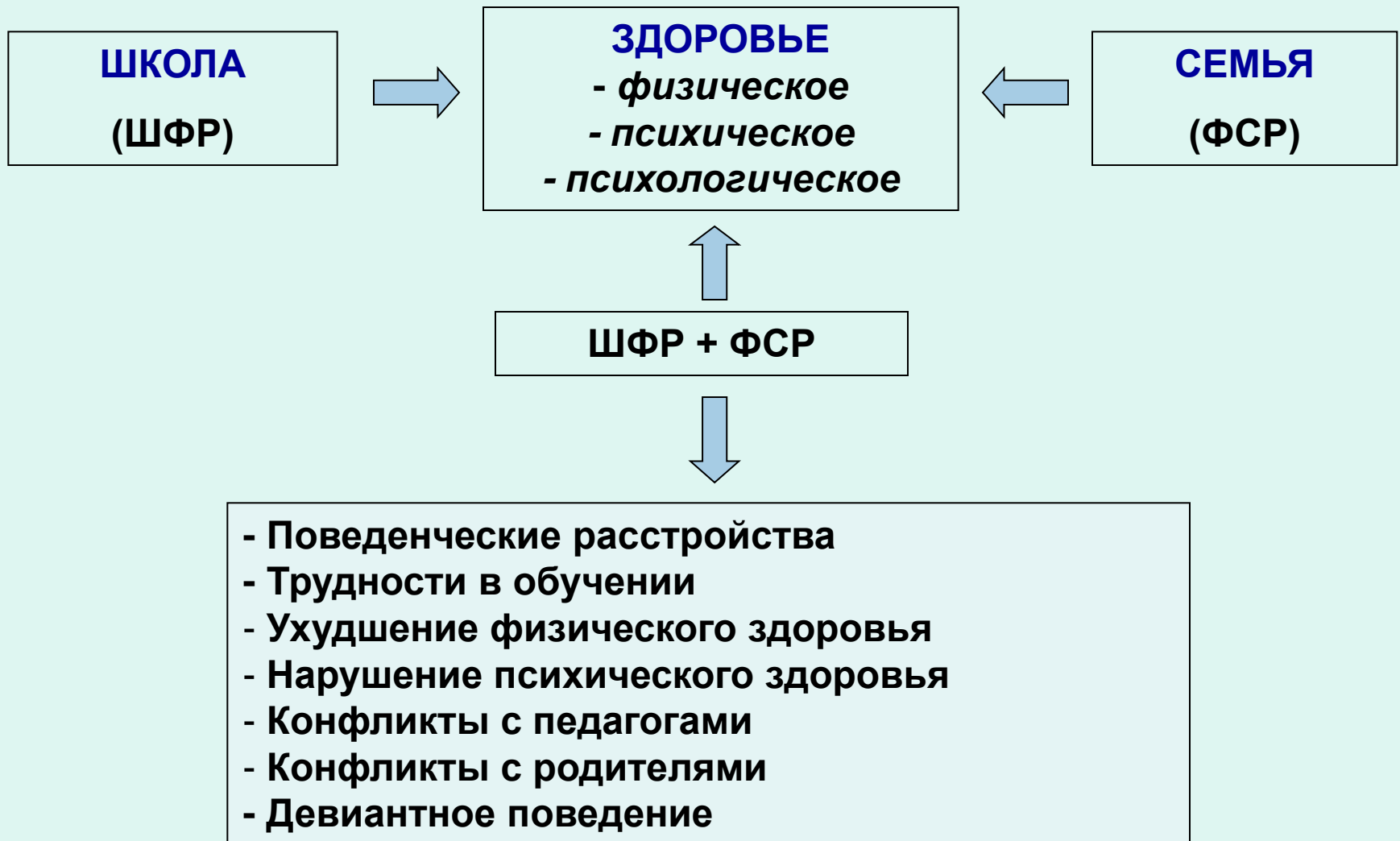
Благоприятная  
социально-  
психологическая  
адаптация

Выбор траектории  
дальнейшего  
обучения и  
развития

Сохранение и  
укрепление  
здоровья



# Факторы социокультурной среды, оказывающие негативное влияние на здоровье и развитие ребенка



# **Школьные факторы риска (ШФР), оказывающие негативное влияния на развитие и здоровье ребенка**

- неадекватные требования и методики дошкольной подготовки;
- стрессовая тактика педагогических воздействий (эффект насилия, неадекватные требования, грубость, унижение, оскорбления, угрозы, запугивание речевые атаки и т.д.);
- несоответствие методик и технологий обучения;
- нерациональная организация учебного процесса;
- конфликты с педагогами;
- конфликты со сверстниками;
- отсутствие системы психологического и педагогического сопровождения

## **Усиливают и осложняют ШФР:**

- ✓ комплексность, одновременность и длительность влияний;
- ✓ действие в период высокой чувствительности организма;
- ✓ низкая квалификация педагогов;
- ✓ недостаточная квалификация специалистов (психологи, логопеды, медицинские работники);
- ✓ ограничение или недоступность консультативной помощи;
- ✓ неэффективность взаимодействия педагогов с родителями.

# Факторы семейного риска (ФСР), оказывающие негативное влияния на развитие и здоровье ребенка

- нарушение психического здоровья родителей (*депрессии, повышенная тревожность, конфликтность*);
- антисоциальное поведение родителей (*наркомания, алкоголизм*);
- конфликты между родителями;
- проблемы детско-родительских отношений (*жестокость, грубость, насилие, агрессия и др.*);
- неадекватные требования, неэффективные меры воспитания, перегрузки (*физические, эмоциональные*);

## **Усиливают и осложняют ФСР:**

- ✓ низкий уровень знаний родителей о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей;
- ✓ комплексность, одновременность и длительность влияний;
- ✓ действие в период высокой чувствительности организма;
- ✓ низкий уровень знаний родителей о возрастных и индивидуальных особенностях развития детей;
- ✓ ограничение или недоступность консультативной помощи специалистов (невролога, психолога, логопеда и т.п.);
- ✓ неэффективное взаимодействие родителей с педагогами;
- ✓ отсутствие системы широкого просвещения.

# Социокультурные факторы риска, оказывающие негативное влияние на развитие и здоровье ребенка

- низкий уровень культуры здоровья в семье и в обществе;
- отсутствие системы профилактики вредных привычек;
- Формирование новых видов зависимостей и отсутствие в обществе понимания сложности и серьезности этой проблемы;
- отсутствие системы просвещения родителей;
- высокий уровень нестабильности, напряженности, агрессивности в обществе.

# Общая характеристика детей с отклонениями в состоянии здоровья

## Функциональное состояние

- Астенизация
- Высокая истощаемость и утомляемость
- Низкая, неустойчивая работоспособность с резким снижением.
- Трудности концентрации внимания и коррекции деятельности.
- Сниженный фон настроения, вялость, апатия.
- Раздражительность, плаксивость (агрессивность).
- Резкие перепады настроения.
- Сниженный иммунитет (частая заболеваемость)

## Учебные проблемы

- Низкая мотивация, отказ от учебы.
- Комплексные трудности обучения (письмо, чтение, математика).
- Повышенная тревожность.
- Резкое ухудшение состояния и рост школьных проблем к середине года

## Проблемы поведения

- Трудности контактов со сверстниками, конфликты, агрессивность.
- Трудности взаимодействия со взрослыми.
- Гиперактивность (вялость, заторможенность).
- Отвлекаемость.
- Импульсивность.

## Жалобы

- Тошнота.
- Головные боли, боли «в животе».
- Усталость.
- Страхи.
- Беспокойство, бесцельная активность, повышенная возбудимость.
- Проблемы сна.
- Отсутствие аппетита.
- Навязчивые движения.

# Тактика работы с детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья

1. Детям с отклонениями в состоянии здоровья не рекомендуются интенсивные программы обучения.
2. Общий режим дня этих детей не должен быть перегружен дополнительными занятиями.
3. Спортивную секцию (занятия) необходимо выбирать с учетом рекомендаций врача (педиатра, невролога).
4. Детям с отклонениями в состоянии здоровья необходим щадящий школьный режим (по возможности один день в середине недели (лучше в четверг) сделать разгрузочным). В этот день ребенок может не ходить в школу, что позволит выспаться, больше погулять (но домашние задания нужно выполнить) и снять эмоциональное и физическое напряжение.
5. Необходимо строго соблюдать сроки возобновления занятий физкультурой после болезни.
6. При резком снижении работоспособности, жалобах на усталость в любое время года можно организовать мини-каникулы на 3–4 дня.

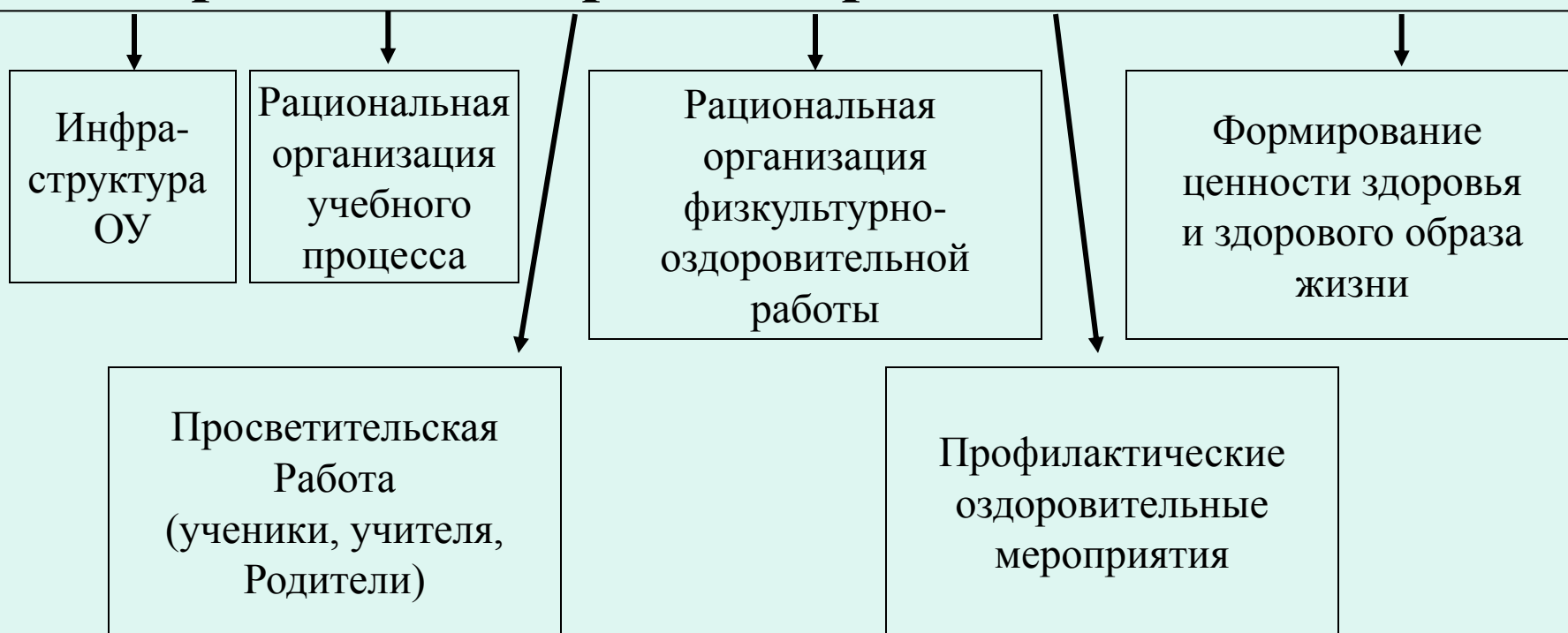
7. Необходимо следить за соблюдением режима дня, необходимы полноценный сон, прогулки и т.п.
8. Не рекомендуются в 1 классе дополнительные занятия (музыкой, иностранным языком и т.п.). Если ситуация нормальная, то со 2 класса можно постепенно вводить дополнительные занятия.
9. Необходимо соблюдать правила и время выполнения домашних заданий. Категорически запрещается выполнение домашних заданий после 18–19 часов.
10. Очень важно спокойное отношение к возникающим проблемам и конструктивное решение их вместе с учителем и врачом. О рекомендациях врача обязательно должен знать учитель.
11. Следует внимательно относиться ко всем жалобам ребенка.
8. Необходимо найти варианты индивидуальной работы по изучению пропущенного из-за болезни учебного материала.
12. При планировании любой работы следует учитывать сниженный уровень работоспособности, высокую истощаемость. Дети с отклонениями в состоянии здоровья не могут работать быстро и долго с высокой эффективностью.
13. Не стоит фиксировать внимание ребенка на болезни, подчеркивать его плохое здоровье.

# Что необходимо учесть при организации помощи часто, долго болеющим детям

- Повышенную утомляемость. Резкое снижение работоспособности (индивидуальное объяснение заданий, меньший объем, не вызывать с места к доске).
- Повышенную тревожность, неуверенность, страх неудачи (психологическая поддержка, подбадривание, обсуждение проблем только «с глазу на глаз»).
- Трудности контактов со сверстниками (поддержка учителя, родителей, соучеников).
- Трудности контактов со взрослыми – учителем, родителями (адекватные требования, спокойная реакция, конструктивная помощь).
- Школьные трудности (единая согласованная тактика взаимодействия учителей, родителей и специалистов при организации помощи).

# Система здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения

## Направления здоровьесберегающей деятельности

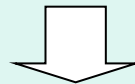


Адекватная среда жизнедеятельности не должна нарушать нормальный рост, развитие, психическое и физическое здоровье детей

# Этапы разработки программы для образовательного учреждения

*Первый этап (предварительный)* – анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- Выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учетом результатов проведенного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.



**Программа для формирования здорового и безопасного образа жизни для образовательного учреждения**

*Второй этап – реализация программы*



*Третий этап – оценка эффективности программы*

# **Системная работа по сохранению и укреплению здоровья школьников**

## **Система образования**

- Создание здоровьесберегающей среды, режима, нагрузки;
- педагогическая профилактика вредных привычек;
- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;
- просветительская работа (школьники, педагоги, специалисты, родители)

## **Система здравоохранения**

- профилактические мероприятия;
- санитарно-гигиенический мониторинг;
- мониторинг состояния здоровья, динамическое наблюдение за состоянием здоровья;
- оздоровительные мероприятия;
- просветительская работа (школьники, педагоги, специалисты, родители)

# **Учебно-методический комплект** **«Все цвета, кроме чёрного»**

Разработан в рамках федеральной целевой программы  
**«Комплексные меры противодействия  
злоупотреблению наркотиками и их незаконному  
обороту на 2002 – 2004 гг.»**

## **А В Т О Р Ы :**

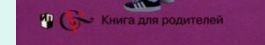
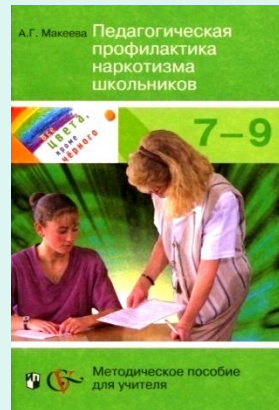
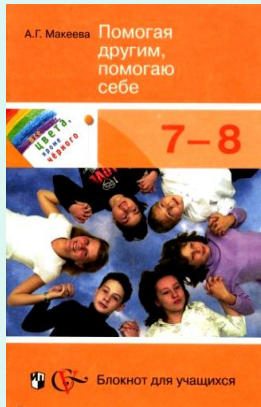
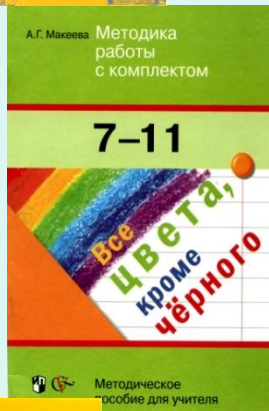
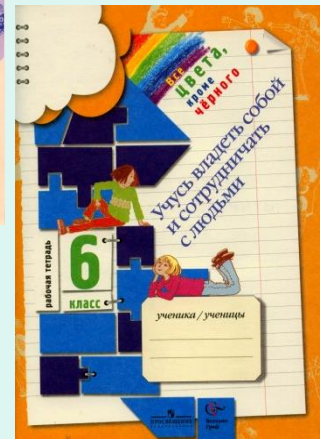
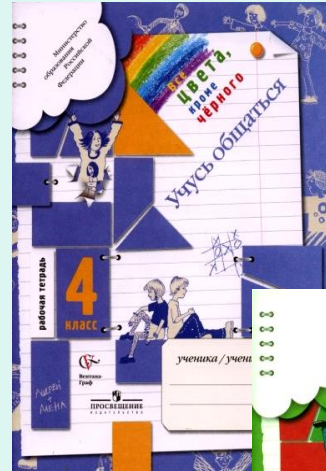
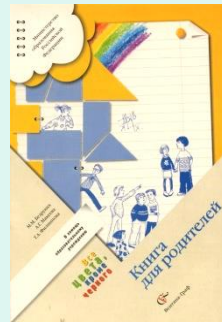
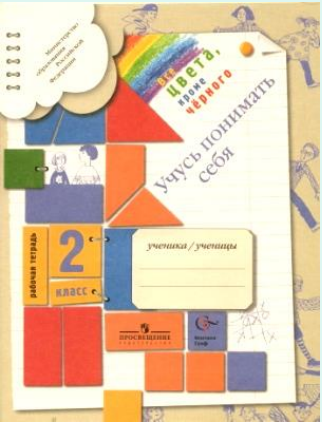
**БЕЗРУКИХ Марьяна Михайловна, д.б.н., академик РАО**

**МАКЕЕВА Александра Германовна, к.п.н., с.н.с.**

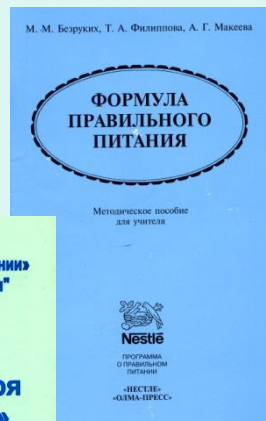
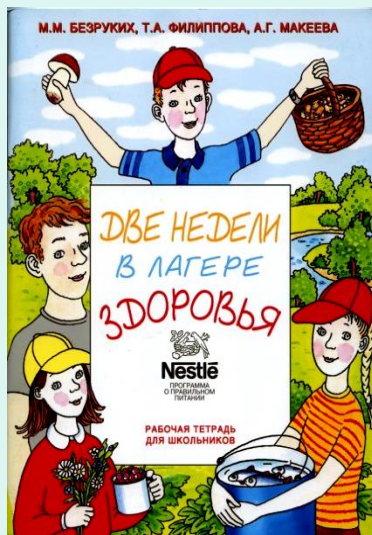
**ФИЛИППОВА Татьяна Андреевна, к.б.н., с.н.с.**

**Институт возрастной физиологии РАО**

# УМК «Все цвета, кроме черного» - программа формирования здорового образа жизни (профилактики вредных привычек для учащихся 2-11 классов)



# УМК «Разговор о правильном питании»



**Спасибо за внимание!**

**ФГНУ «Институт возрастной  
физиологии» РАО**

**119121 г.Москва, ул.  
Погодинская д.8 корп.2**

**Тел/факс: (499) 245-04-33**

**[ivfrao@yandex.ru](mailto:ivfrao@yandex.ru)**

**[www.ivfrao.ru](http://www.ivfrao.ru)    [www.ivf-lab.ru](http://www.ivf-lab.ru)**