



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

от «15» августа 2018 года № 424/1299

г. Кострома

О внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательные организации Костромской области

В соответствии с распоряжением заместителя губернатора Костромской области от 28 февраля 2018 года № 9/3-р «Об утверждении пилотного проекта «Школьная медицина»» и в целях формирования комплекса мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни, культуры питания обучающихся Костромской области

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1) форму анализа состояния здоровья обучающихся за 2018/2019 учебный год (приложение № 1);

2) форму рекомендаций для детей с нарушением осанки, с вегето-сосудистой дистонией, с нарушением питания, с нарушением зрения (приложение № 2,3,4,5).

2. Главным врачам медицинских организаций Костромской области взять на контроль и обеспечить взаимодействие медицинских работников образовательных организаций с педагогическими работниками образовательных организаций, курирующими вопросы здоровьесбережения обучающихся.

3. ОГКУ «Костромской областной Центр психолого-педагогической и медицинской и социальной помощи» (Холодникова Н.В.), региональному центру-оператору системы мониторинга здоровья обеспечить:

1) методическое, информационное и консультационное сопровождение деятельности образовательных организаций по внедрению системы мониторинга здоровья обучающихся с ОВЗ;

2) координацию деятельности образовательных организаций Костромской области по внедрению системы мониторинга здоровья обучающихся с ОВЗ.

4. ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» (Лушина Е.А.) обеспечить:

1) информационное сопровождение пилотного проекта «Школьная медицина» на портале «Образование Костромской области»;

2) разработку и распространение методических рекомендаций по внедрению физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс;

3) обновление содержания дополнительных профессиональных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки по проблемам сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса (модуль «Педагогика здоровья и технологии ее реализации»).

5. Рекомендовать руководителям муниципальных органов управления образования:

1) обеспечить взаимодействие муниципальных общеобразовательных организаций с областными государственными организациями системы здравоохранения, ОГКУ «Костромской областной Центр психолого-педагогической и медицинской и социальной помощи», ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» по вопросам реализации проекта «Школьная медицина»;

2) создать в муниципальных общеобразовательных организациях Советы здоровья в качестве совещательного органа управления, через который осуществляется координация деятельности педагогического коллектива, специалистов всех структур общеобразовательной организации;

3) обеспечить персональный контроль за реализацией проекта «Школьная медицина», проведением мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, формирование здорового образа жизни среди обучающихся Костромской области.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора департамента здравоохранения Костромской области Стрелец В.Г. и заместителя директора департамента образования и науки Костромской области Хасанову О.В.

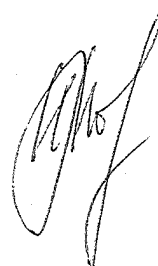
7. Настоящий приказ вступает в силу с даты его подписания.

Директор департамента
здравоохранения
Костромской области

Директор департамента
образования и науки
Костромской области



Е.В.Нечаев



И.Н.Морозов

Анализ состояния здоровья обучающихся за 2018/2019 учебный год.

Анализ заболеваемости по классам.

Таблица 1

Приложение 1

[illegible]

[illegible]

В целом по школе в 2018/2019 учебном году:

На 1 месте -

На 2 месте -

На 3 месте -

Анализ групп здоровья обучающихся школы за 2 учебных года

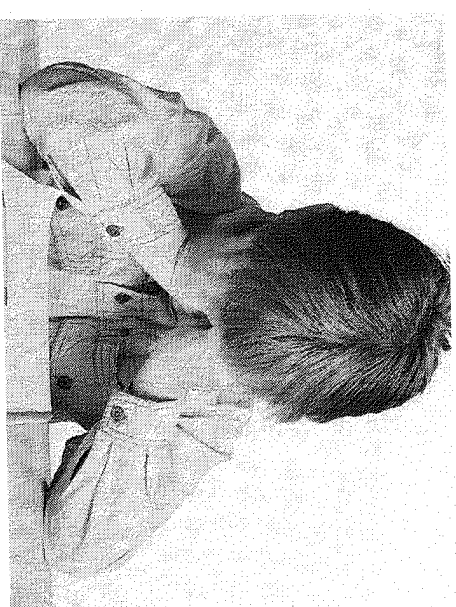
группа здоровья		%		%		%		%
1								
2								
3								
4-5								
Итого								

Профилактика ВСД:

- следите за порядком дня своего ребенка;
- соблюдайте режим сна;
- придерживайтесь рекомендаций правильного питания;
- закаливайте ребенка;
- старайтесь проводить с ним как можно больше времени на свежем воздухе, желательно за городом;
- очень важно поддерживать мирную и спокойную атмосферу в семье;
- учите ребенка самоконтролю.



Рекомендации для детей



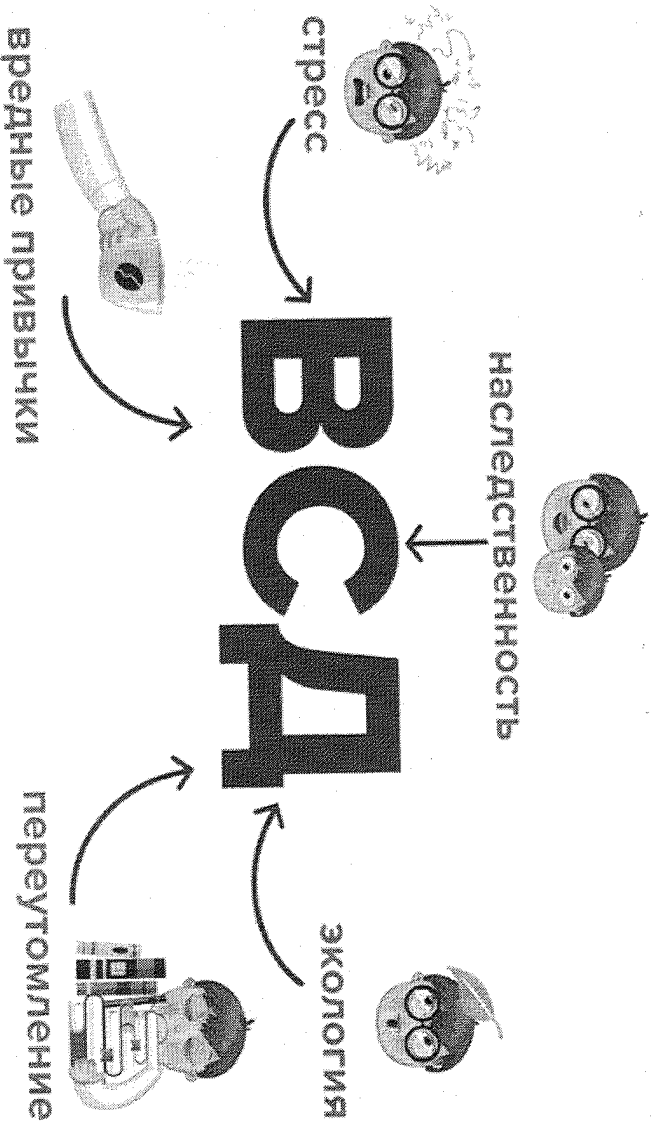
с

**вегетососудистой
дистонией**

Общие рекомендации:

1. Рациональное питание.

- Меню для ребенка должно содержать продукты, богатые витаминами и минералами.
 - Важно исключить из рациона вредную, жирную пищу, газированные напитки, копчености, магазинные сладости, фастфуд.
 - Питание должно быть полноценным, содержать фрукты, овощи, ягоды, орехи, сухофрукты, каши, мясо, рыбу, макароны из твердых сортов пшеницы, свежевыжатые соки, достаточное количество чистой воды.
- ## 2. Полноценный сон.
- Важно создать благоприятные и комфортные условия сна и дневного отдыха.
 - Время отхода ко сну и время пробуждения должно быть одинаковым изо дня в день.



3. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся.

Интенсивная школьная программа, огромное количество дополнительных занятий, факультативов с большей вероятностью нанесут ребенку вред, чем помогут во взрослой жизни.

4. Не заставляйте, но стимулируйте ребенка заниматься спортом или другими видами физической активности. Необходимо помнить, что отсутствие нагрузки имеет такое же отрицательное влияние на организм, как и ее чрезмерность. Отдельное внимание необходимо уделять закаливанию.

Для профилактики нарушений зрения необходимо:

- Постоянный контроль за правильной посадкой во время занятий;
- Использование удобной мебели, соответствующей росту;
- Целесообразно каждую учебную четверть пересаживать детей на разные парты;
- Использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- Чередование занятий учащихся с отдыхом;
- Продолжительность чтения должна быть регламентирована для младших школьников не более 15-20 мин на уроке и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы;
- Организация систематических прогулок на свежем воздухе – динамические паузы;
- Организация рационального питания;
- Активное гармоничное физическое развитие детей.

Рекомендации для детей



с

нарушением
зрения

**Комплексе упражнений для
младших школьников-
выполняется ежедневно**

2-3 раза в день.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза, считая до трех, открыть их и посмотреть вдаль, считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.
4. Смотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.
5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, затем руки опустить. Повторить 4 - 5 раз.

**Комплексе упражнений для
учащихся для 5-11 классов -
выполняется ежедневно**

2-3 раза в день.

1. Сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке стола, - выдох. Повторить 5 - 6 раз.
2. Сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.
3. Сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Затем проделать то же самое влево. Повторить 5 - 6 раз.
4. Сидя. Делать круговые движения глазами сначала вправо, затем - влево. Повторить 5 - 6 раз.
5. Сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4 - 5 раз. на кончик носа на 3 - 5 секунд. Повторить 6 - 8 раз.

6. Сидя, закрыв глаза. В течение 30 секунд массировать веки кончиками указательных пальцев.

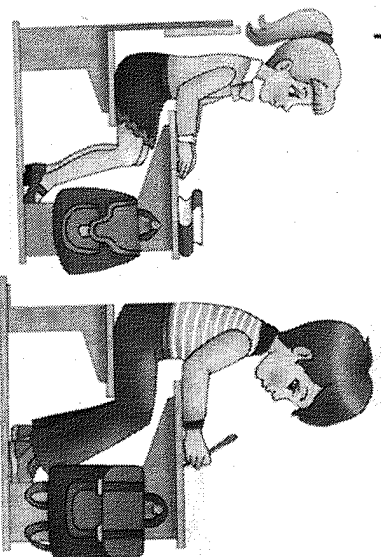
Ребенок обязательно должен

много двигаться и
проводить хотя бы 1,5-2
часа в день на улице, для
того чтобы иметь
возможность смотреть
вдаль. Физическая
активность снимает
зрительное утомление,
улучшает кровоснабжение
тканей глаза, способствует
профилактике близорукости
и препятствует ее
прогрессированию.

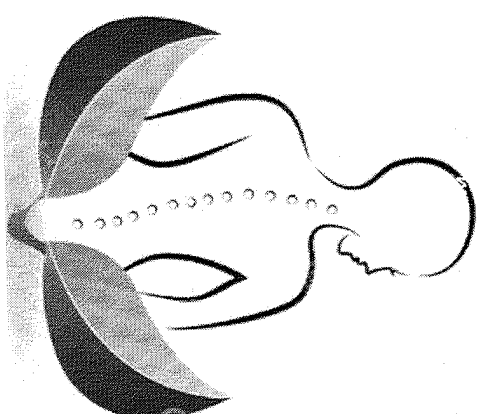
Важное значение имеют:

1. Своевременное правильное питание;
2. Рациональная двигательная активность;
3. Укрепление мышечного корсета;
4. Свежий воздух;
5. Оптимальная освещённость;
6. Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
7. Привычка правильно сидеть за столом.

Правильно сиди за партой



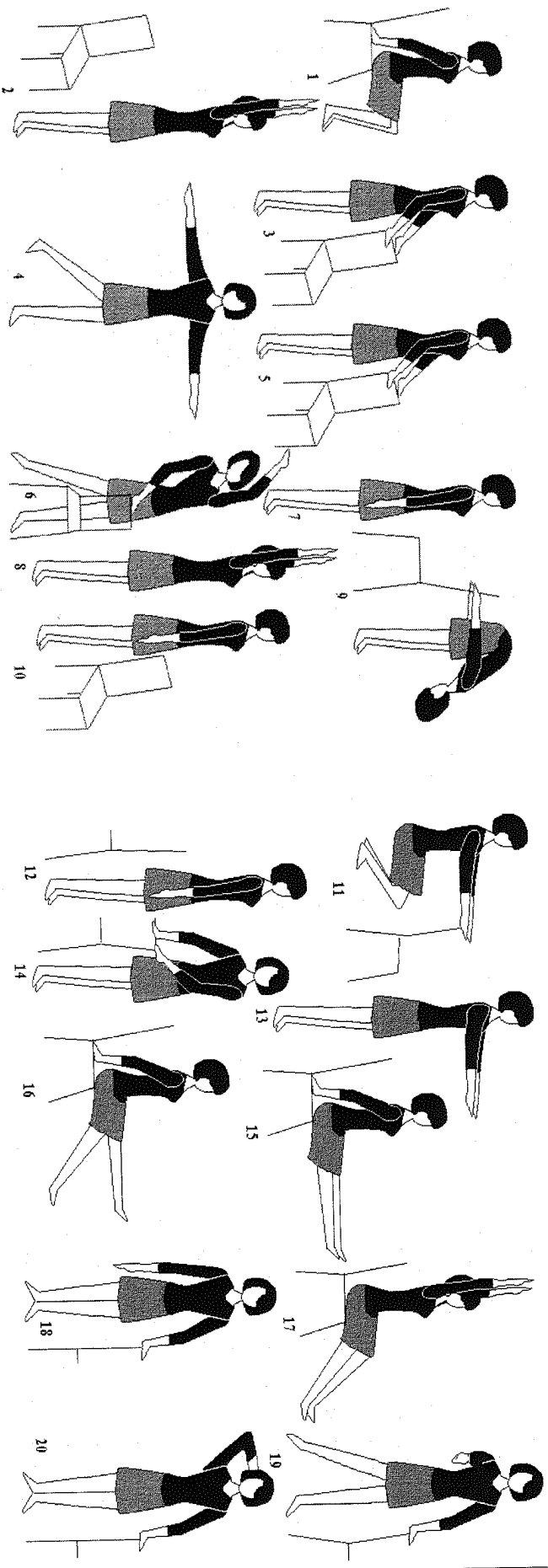
Рекомендации для детей



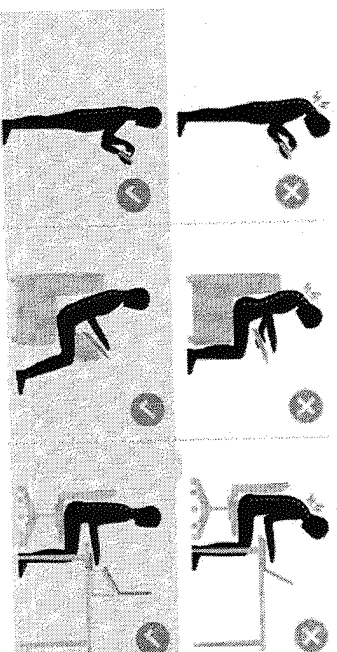
с

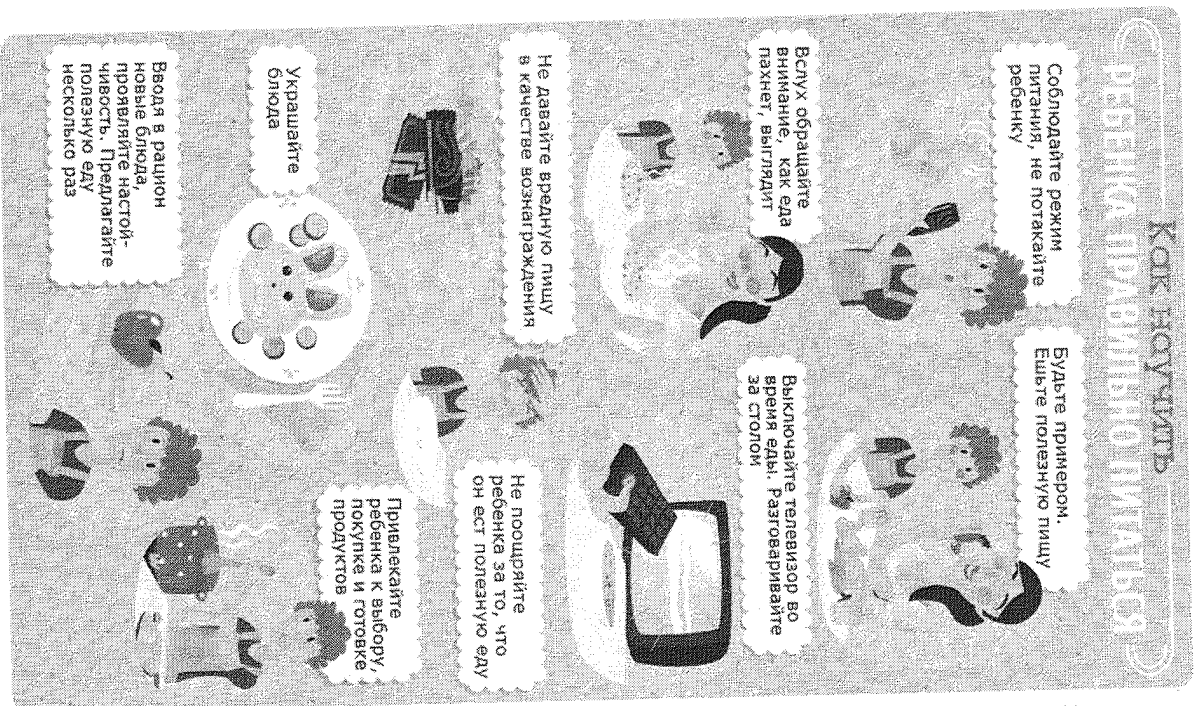
**нарушением
осанки**

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины



Правильное положение тела при
работе за компьютером





Рекомендации для детей



**с
нарушением
питания**

Существуют основные принципы

здорового питания:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых — растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше — свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности), и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
6. Жирному мясу и мясным продуктам предпочитайте бобовые, зерновые, рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее ее количество в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение помогут уменьшить количество используемых в процессе готовки жира, масла, соли и сахара.



Для учащихся
общеобразовательных

учреждений (школ)

предусматривается двухразовое горячее питание, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению, промышленного производства и кулинарных изделий для дополнительного питания учащихся) в достаточном ассортименте.