



[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)

**ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕРЕЗ  
ОБРАЗОВАНИЕ**



# Семинар «Здоровьесберегающие педагогические технологии»

В учебном процессе общеобразовательной школы

ВОПРОСЫ ШКОЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ, БЕЗ ВМЕШАТЕЛЬСТВА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС



**ШКОЛА НЕ ДОЛЖНА ВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ.  
Адаптируем школу к детям, а не детей к школе.**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



Президент РФ В.В. Путин в своём вступительном обращении на заседании Координационного совета по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.

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....».**

**В.В. Путин: «Из школы дети уходят синие, а в школу приходят зеленые».**



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



**По официальным данным в России не осталось здоровых выпускников.**

В традиционной школе дети приобретают хронический дефицит иммунитета и болеют в среднем в **3 раза** чаще.

**1/3** юношей признаны негодными к службе в армии, хотя сами требования годности периодически снижаются.

От **90 до 100%** детей имеют нарушения осанки и сколиозы по причине продолжительного сидения. Сколиоз сопровождается поражением базовых структур головного мозга.

**Доля учеников с нарушениями зрения достигает 50%. Количество детей с нарушением зрения увеличивается более чем в 2 раза от времени поступления в школу до ее окончания.**

Уже после детского сада дети имеют нарушения зрения, речи, осанки, психики, приобретают плоскостопие.

Глава Центра психиатрии и наркологии им. Сербского З. Кекелидзе: **«среди школьников процент психических расстройств составляет около 70–80%»**

Минобразования РФ: **«спустя только первый год обучения у 60–70% детей выявляются пограничные психические нарушения».**

За период с 2000-го по 2012-й год **количество сердечно-сосудистых заболеваний выросло более чем в два раза, с 15 до 32 млн. случаев**, причины которых закладываются в школьный период. У **2/3** учеников выявляются различные вегето-сосудистые нарушения.

**Стресс в школе испытывают до 80% учащихся**, темпы роста отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы и в нервно-психической сфере опережают рост традиционной «школьной патологии»

Школьная среда является причиной формирования диабета второго типа и ожирения.

**Что происходит с детьми в школах?  
(официальные данные)**

[Читайте подробнее →](#)



# ЧТО ПРОИСХОДИТ С ДЕТЬМИ В ШКОЛАХ



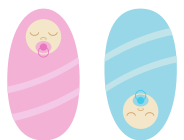
## Психика

Глава Центра психиатрии и наркологии им. Сербского: «среди школьников процент психических расстройств составляет около **70–80%**». Стресс в школе испытывают до **80%** учащихся Минобразования РФ: «спустя только первый год обучения у **60–70%** детей выявляются пограничные психические нарушения».



## Репродуктивное здоровье

Более **60%** проблем репродуктивного здоровья это проблемы детского возраста. Более **50%** юношей и девушек подростков имеют отклонения, не позволяющие полноценно предложить свой род.



## Родовые травмы

В среднем **8 из 10** детей имеют диагноз перинатальная энцефалопатия, что вызвано деформацией детородной конституции у девочек.



@zdorovoe.obrazovanie  
vk.com/zstcenter  
t.me/kultobraz

[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)

## ПРИ ТРАДИЦИОННОЙ КЛАССНО-УРОЧНОЙ СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ



**ПО ОФИЦИАЛЬНЫМ ДАННЫМ В РОССИИ НЕ  
ОСТАЛОСЬ ЗДОРОВЫХ ВЫПУСКНИКОВ.**

Сделано на основе официальных источников: полная версия на нашем сайте. При использовании материалов, ссылка на наши ресурсы обязательна.

## Школа - это **100%** больных детей

**1/3** юношей признаны негодными к службе в армии, хотя сами требования годности периодически снижаются. В традиционной школе дети приобретают хронический дефицит иммунитета и болеют в среднем **в 3 раза чаще**.



## Школа - источник сотен болезней

Уже после детского сада дети имеют нарушения зрения (**50%**), речи (**50%**), психики (**50%**), приобретают плоскостопие (**60%**). **От 90 до 100%** детей имеют нарушения осанки и сколиозы по причине продолжительного сидения. Сколиоз сопровождается поражением базовых структур головного мозга. У **2/3** учеников выявляются различные вегето-сосудистые нарушения. Школьная среда является причиной формирования диабета второго типа и ожирения.



## Все родители и учителя – сами выпускники

И по этой причине большинство считает, что это нормально или вообще не замечают данный фактор.



Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Школа должна развивать здоровье детей и раскрывать их потенциал. Адаптируем школу к детям, а не детей к школе.

# ШКОЛА ИЛИ ЭКОЛОГИЯ?



Многие скажут, что плохое состояние здоровья у современных детей следствие плохой экологии, искусственного питания или проживания в городе. Безусловно, отрицать их влияние было бы неразумно, но взгляните на эти высказывания специалистов более чем вековой давности, которых можно ещё привести не одну сотню.

«Давно уже замечен тот факт, что школа имеет на детей особенное влияние, резко высказывающееся в физическом отношении. Влияние это выражается в том, что прежняя свежесть, бодрость и цветущее здоровье детей сменяются вялостью, истомлённостью и болезненностью. Некоторые даже перестают расти: большинство теряют свою прежнюю беззаботную веселость и смотрят как-то угрюмо и боязливо. Влияние это нередко отражается и в умственном отношении: дети тупеют, теряют прежнюю даровитость и взамен ее приобретают какую-то болезненную нервную раздраженность – признак слабосилия. Поэтому не совсем неправы те, которые говорят о вырождении человеческого рода под губительным влиянием школы».

Из заключения выдающего русского гражданина и патриота Д.И. Писарева, который изучил самочувствие детей в школах и в 1865 году опубликовал свои выводы в труде «Школа и жизнь».

# ШКОЛА ИЛИ ЭКОЛОГИЯ?



Гарвардский врач Эдвард Кларк еще в 1873 году писал: «причиной разрушения детородных способностей и даже бесплодия молодых женщин является методика школьного образования и, прежде всего, оформившийся за время обучения синдром «тщедушности телес».

На мировом уровне вопрос этот был впервые поднят профессором Финкельнбургом на гигиеническом конгрессе в Нюрнберге в 1877 году. Заключение, к которому пришел конгресс, сводилось к тому, что система немецкой школы действует вредным образом на развитие детского организма и в особенности на зрение детей и что вообще школа требует чрезмерной мозговой работы, вследствие чего страдает физическое здоровье подрастающих поколений.

О том, что с поступлением детей в школу с их телесным и умственным развитием разворачиваются запредельные процессы, первыми почувствовали и обратились со специальным обращением к Государю нижегородские дворяне: «Школа возвращает родителям детей, отданных в нее здоровыми, - изуродованных, кривобоких, близоруких, ни к чему не способных, ничего не знающих, преждевременно стареющих».

Доктор Земерод (из Богемии): «Часто страшно бывает взглянуть на шестилетнего ребенка, поступающего в школу. В лице ни кровинки, весь организм достиг крайней степени истощения. Восьмилетнее пребывание в школе отражается очень вредно на здоровье этих слабых существ. Прежде 14-летняя девушка была сильна, хорошо развита... настоящая невеста. Теперь это слабая, худощавая и бледная девочка с худенькими ручонками и тоненькими ногами. Таковы же и мальчики».



# ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ



Физиолого-эргономическая основа современного образования не учитывает законы развития ребёнка и направлена против его природы.

Система образования во всём мире, как социальный институт воспроизводства творческого, физического и психического потенциалов народа, является главным фактором деградации этих потенциалов, в т.ч. подрыва жизнеспособности на уровне всей человеческой популяции.

От поколения к поколению, через детский сад и школу воспроизводятся молодые люди, которые после себя оставляют все менее и менее жизнеспособное потомство, ибо «от худого семени не жди доброго племени». И это характерно для всех стран, особенно для развитых государств, где действующая модель образования господствует около 200 лет.





**Обратите внимание на то как чрезмерно  
склоняются дети при письме.**

# СИДЕНИЕ ОСТАНАВЛИВАЕТ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

В результате массовых научных исследований было установлено, что «обездвиженное» обучение в школе:

- Длительное сидение останавливает развитие мозга
- Является основной причиной ожирения и диабета
- Причина СДВГ и агрессивного поведения
- Понижает внимание и успеваемость
- Значительно ослабляет иммунитет
- Нарушает детородную конституцию у девочек и значительно понижает фертильность у мальчиков
- Вызывает расстройство всех органов и систем
- Продолжительное сидение в детстве - причина плоскостопия, сутулости, сколиозов и кифозов и т.д.
- Гиподинамия и учёба в режиме ближнего зрения являются причиной формирования близорукости



# УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА





# ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПОЛОВ В ДВИЖЕНИИ



20%

На этапах взросления.  
Исследования: В.Ф. Базарный



100%

Среди мальчиков начальных классов синдром стресс - напряжения, в т.ч. повышенное артериальное давление встречается в 2.9 раза чаще, чем у девочек.

И это обусловлено известным фактом: генетическая потребность к движениям у мальчиков выше в 4-6 раз, чем у девочек.

# МОЗГ КАК МЫШЦЫ

Мозг подвижных людей постоянно получает сигналы к движению и слушается их. Мозг людей, у которых есть тенденция к тучности, неотзывчив к этим сигналам, поэтому им требуется волевое усилие.

Прорыв в свободе речевого выражения как и возникновение базового альфа-ритма мозга ребёнка связан с переходом его на прямохождение.

Человеческий мозг человека развивался вместе с развитием моторных навыков.

Мозг изменяет как свою структуру, так и функциональность в зависимости от окружающей обстановки.

МОЗГ СИДЯЧЕГО  
ЧЕЛОВЕКА 😊

Ограничение и однообразие двигательной активности в детстве останавливает развитие мозга и психики.

## Исследования и данные:

В.Ф. Базарный  
И.А. Аршавский  
М.В. Сеченов  
Р. Магнус  
Д. Левин  
и многие другие.  
На сегодняшний день уже более 10 000 научных публикаций.

**Мозг человека создан для того, чтобы работать в движении**

«Все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению»  
М.В. Сеченов

## ЕСЛИ ВЫ НЕДОСТАТОЧНО ДВИГАЕТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО, ОН УМЕНЬШАЕТСЯ

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

## Здоровая школа - здоровый народ.

**Здоровое образование** — ключевое звено в решении проблемы народосбережения.

Перевод системы образования на здоровьеразвивающую основу — краеугольный камень в деле создания новой российской школы, которая станет примером для всего человечества.

Это предполагает переосмысление роли общего образования в демографической политике и созданием принципиально нового механизма социального управления воспроизводством народа, предложенным д.м.н., проф. Владимиром Филипповичем Базарным.

Суть: сберечь народ через формирование государственной политики первичной профилактики различных патологий, приобретаемых в учебном процессе, из которых, как правило, произрастает эпидемия сверх смертности народа.

Это достигается, в первую очередь, распространением научно обоснованных адекватных природе ребёнка физиолого-эргономических здоровьеразвивающих (здоровьесберегающих) технологий обучения на все образовательные учреждения страны. Как показывает многолетний опыт, применение при научном сопровождении в образовательном процессе данных технологий повышает только на первом этапе жизненные силы детей, т. е. иммунитет, минимум в три раза, а так же уменьшает заболеваемость и поражённость их школьными формами патологии (школьно обусловленными заболеваниями).

**Полное внедрение в систему дошкольного и общего образования здоровьеразвивающих (здоровьесберегающих) технологий обучения резко уменьшает (на первом этапе минимум в 3 раза) количество хронических болезней среди детского населения, а в перспективе – практическую их ликвидацию (с радикальным снижением затрат общества на детское здравоохранение на 50-75% к 2035 году и на общее здравоохранение на 40-50% к 2050 году).**

Сохранение и укрепление здоровья детей на старте своей жизни должно стать базой для обеспечения устойчивого здорового развития новых поколений, а в итоге здоровья всего населения России.



# Здоровьеразвивающие (здоровьесберегающие) технологии обучения



– это комплекс носящих профилактический характер организационных мер, физиолого-эргономических методик и режимов, использующих учебную мебель, технические и иные средства, для обеспечения учебной деятельности обучающегося с учётом его телесной, сенсорной и психомоторной потребности, а также уровня пололичностной и школьной зрелости, с целью сохранения, развития и укрепления физического и психического здоровья непосредственно в учебном процессе.





**Базарный Владимир Филиппович**  
доктор медицинских наук, профессор

**Основатель здоровьеразвивающего  
направления в педагогике.**

Основанием для проведения фундаментальных исследований и разработки программы послужили официальные данные о деградации качества развития и здоровья детей в учебном процессе.



**Основной особенностью здоровьесберегающих технологий является обучение в режиме свободы двигательной активности (динамических поз: стоя/сидя/лёжа) с использованием специальных упражнений и эргономичного оборудования кабинета.**

В 1986 г. здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) были признаны научным открытием Научным Советом № 37 АМН СССР. В 1989 г. спустя 10 лет успешной апробации были утверждены Минздравом для внедрения во все образовательные учреждения страны. В 2001 г. ЗСТ прошли повторную экспертизу головных НИИ РАН, РАМН, Минздрава РФ, получив единственное в своём роде положительное санитарное заключение Роспотребнадзора РФ. В 2005 году программа заслушана и одобрена Комитетом по науке, культуре и образованию ПАСЕ.



**В состав системы входят следующие блоки →**

1

# МЕТОДОЛОГИЯ И КОМПЛЕКС МЕТОДИК ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ

I. Комплекс методов и устройств предназначенных для массового внедрения в: а) дошкольных учреждениях; **б) школах**; в) домашних условиях; г) офисах.

II. Комплекс предназначен для обеспечения гармоничного развития подрастающего поколения и компенсации вреда, нанесённого воспитанием и современными, не прошедшими санитарно-эпидемиологической экспертизы, образовательными программами и режимами. Комплекс защищён 44 патентами.

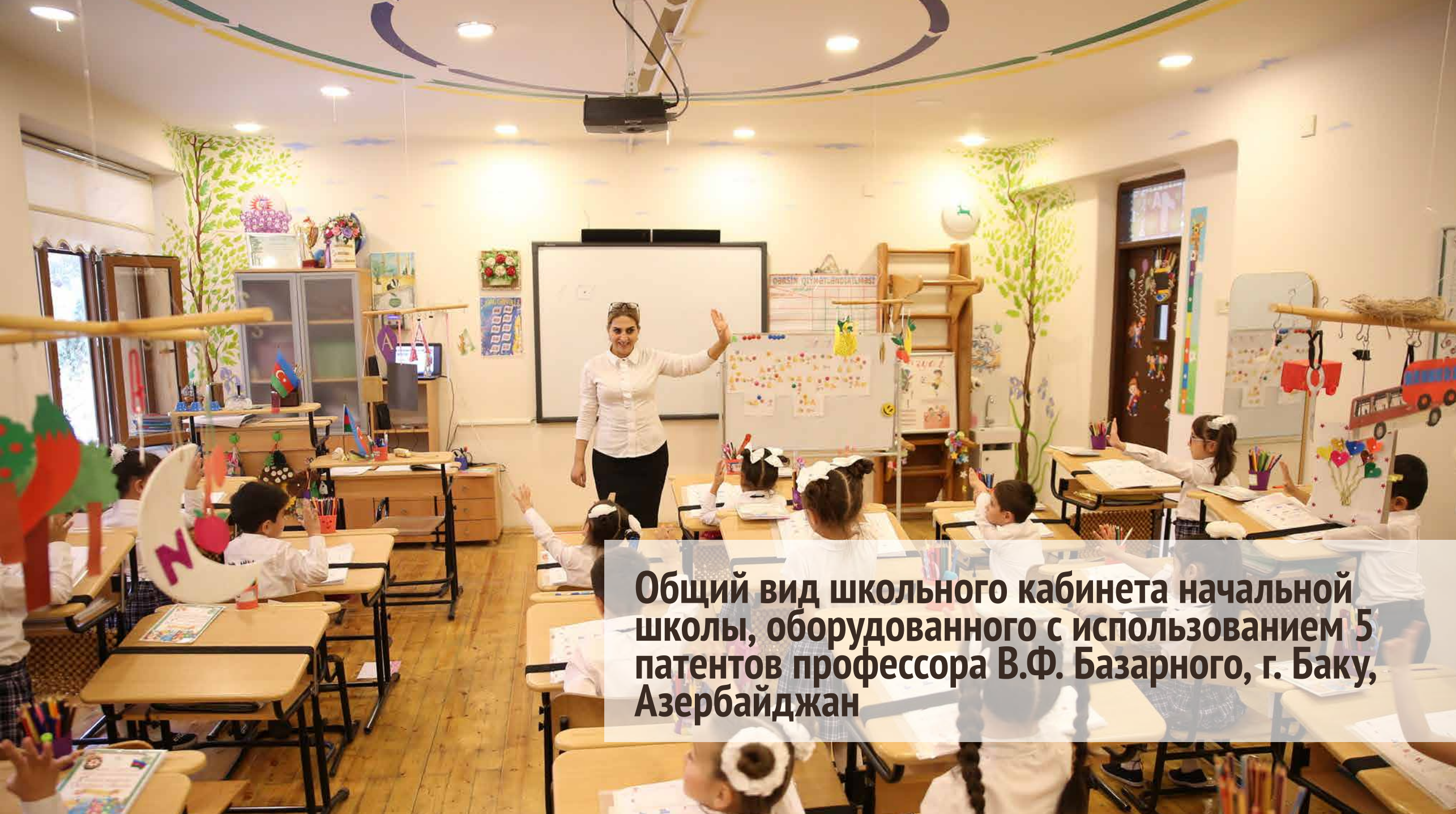






**Одни из первых классов  
здоровьесбережения в СССР**





**Общий вид школьного кабинета начальной школы, оборудованного с использованием 5 патентов профессора В.Ф. Базарного, г. Баку, Азербайджан**

2

## МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ НАУЧНАЯ ШКОЛА



Это более 40 лет междисциплинарных исследований, проведённых разными коллективами учёных под руководством В.Ф. Базарного. Подготовлено 4 докторских диссертации и 12 кандидатских в области педиатрии, офтальмологии, лфк, физиологии, психологии, педагогики и биологии.





3

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



Это мониторинг здоровья учащихся, включающий подготовку персонала и комплекс экспресс-методов оценки физического, психического, творческого и пололичностного развития, а также анализ динамики развития функциональных систем, которые подвергаются повреждениям в образовательных учреждениях. Результаты мониторинга согласно 273-ФЗ являются критерием оценки качества работы педагогического коллектива.



# 4

## СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ



I. Это комплекс дифференцированной подготовки руководителей органов власти, в т.ч. систем образования и здравоохранения, директоров образовательных учреждений, психологов, специалистов по физической культуре, учителей, педиатров.

II. Подготовка родителей для совместной работы с образовательными учреждениями, а также создания необходимых условий в семье для гармоничного развития ребёнка

# 5

## ПАКЕТЫ ДОКУМЕНТАЦИИ

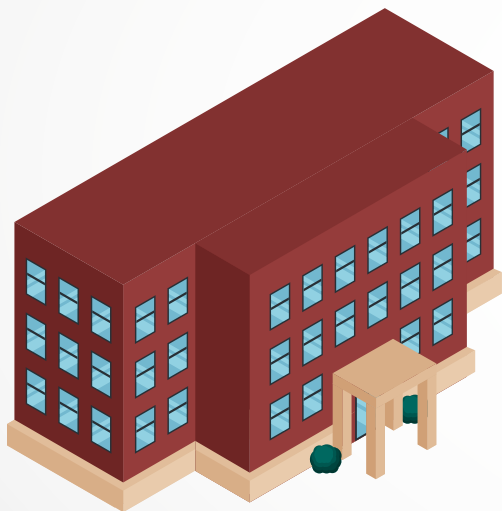
Это информационно-методический комплекс с исчерпывающей сопроводительной документацией:

- а) научной;
- б) юридической;
- в) организационной для органов власти;
- г) методической, предназначенный как для систем образования и здравоохранения, так и для родителей.



# 6

## СИСТЕМА МАССОВОГО ВНЕДРЕНИЯ



Это межведомственный механизм формирования государственной политики по реализации законов и Указов Президента РФ, защищающих главное право ребёнка – на здоровое и гармоничное развитие, в т. ч. и в образовательном процессе. Апробирован на базе трёх регионов РФ, с 2014 г. ЗСТ внедряются на государственном уровне в Азербайджане, где являются частью государственной политики в сфере образования.

# СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

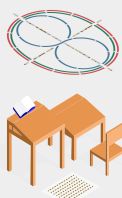


1

## МЕТОДОЛОГИЯ И КОМПЛЕКС МЕТОДИК

I. Комплекс методов и устройств предназначенных для массового внедрения в: а) дошкольных учреждениях; б) школах; в) домашних условиях; г) офисах.

II. Комплекс предназначен для обеспечения гармоничного развития подрастающего поколения и компенсации вреда, нанесённого воспитанием и современными, не прошедшими санитарно-эпидемиологической экспертизы, образовательными программами и режимами. Комплекс защищён 44-мя патентами В.Ф. Базарного.



2

## МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ НАУЧНАЯ ШКОЛА

Это более 40 лет междисциплинарных исследований, проведённых разными коллективами учёных под руководством В.Ф. Базарного. Подготовлено 4 докторских диссертации и 12 кандидатских в области педиатрии, офтальмологии, лфк, физиологии, психологии, педагогики и биологии.



3

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Это мониторинг здоровья учащихся, включающий подготовку персонала и комплекс экспресс-методов оценки физического, психического, творческого и пололичностного развития, а также анализ динамики развития функциональных систем, которые подвергаются повреждениям в процессе обучения. Результаты мониторинга согласно 273-ФЗ являются критерием оценки качества работы педагогического коллектива.



Это научно обоснованная система технологий, режимов и методов образования, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья и гармоничное развитие детей **непосредственно в учебном процессе**. Разработана под руководством доктора медицинских наук, профессора **В.Ф. Базарного**.

В 1986 г. ЗСТ были признаны научным открытием Научным Советом № 37 АМН СССР. В 1989 г. спустя 10 лет успешной апробации были утверждены Минздравом для внедрения во все образовательные учреждения страны. В 2001 г. ЗСТ прошли повторную экспертизу головных НИИ РАН, РАМН, Минздрава РФ, получив **положительное санитарное заключение Роспотребнадзора РФ**. В 2005 году программа заслушана и одобрена Комитетом по науке, культуре и образованию ПАСЕ.

## СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ

I. Это комплекс дифференцированной подготовки руководителей органов власти, в т.ч. систем образования и здравоохранения, директоров образовательных учреждений, психологов, специалистов по физической культуре, учителей, педиатров.

II. Подготовка родителей для совместной работы с образовательными учреждениями, а также создания необходимых условий в семье для гармоничного развития ребёнка

4



5

## ПАКЕТЫ ДОКУМЕНТАЦИИ

Это информационно-методический комплекс с исчерпывающей сопроводительной документацией:

а) научной; б) юридической; в) организационной для органов власти; г) методической, предназначенный как для систем образования и здравоохранения, так и для родителей.



6

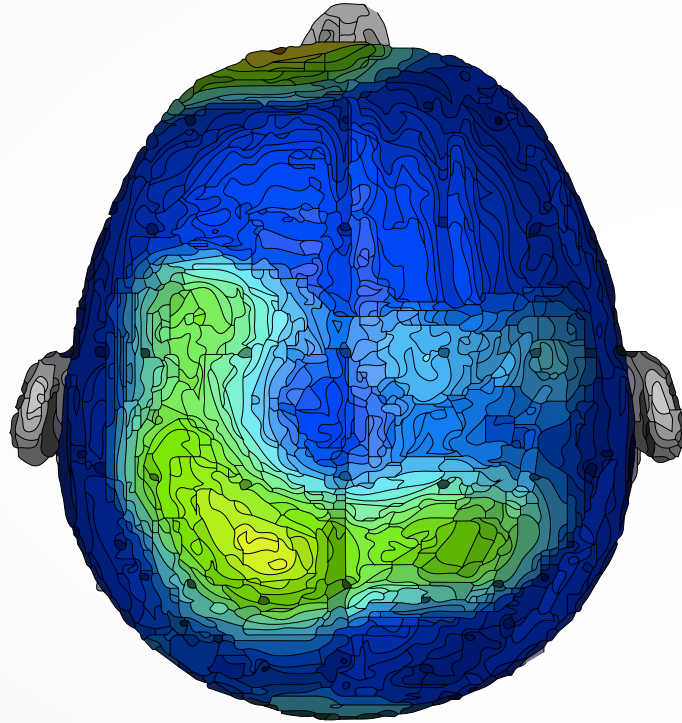
## СИСТЕМА МАССОВОГО ВНЕДРЕНИЯ

Это межведомственный механизм формирования государственной политики по реализации законов и Указов Президента РФ, защищающих главное право ребёнка – на здоровое и гармоничное развитие, в т.ч. и в образовательном процессе. Апробирован на базе трёх регионов РФ, с 2013 г. ЗСТ внедряются на государственном уровне в Азербайджане.

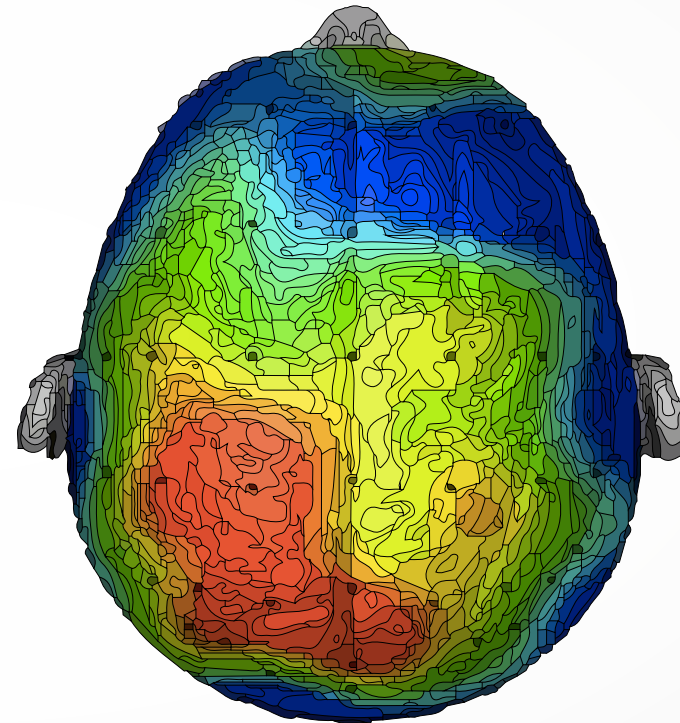




# В КАКОМ СОСТОЯНИИ РЕБЁНОК БУДЕТ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ?



**МОЗГ ПОСЛЕ  
СПОКОЙНОГО СИДЕНИЯ**



**МОЗГ ПОСЛЕ 20  
МИНУТ ПРОГУЛКИ**

Исследование и образец результатов сканирования  
КЭЭГ доктора Чака Хилмана,  
Университет Иллинойса

# ЕЩЁ 9 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДЛИТЕЛЬНОГО СИДЕНИЯ



## ГОЛОВА

Сидение в течение длительных периодов времени может привести к формированию сгустков крови, которые при циркуляции в мозге приводят к инсульту.

## ЛЁГКИЕ

В два раза больше шансов развития эмболии лёгких или тромбов, в случае если вы сидите большую часть дня.

## РУКИ

Снижение физической активности приводит к гипертонии и повышению кровяного давления

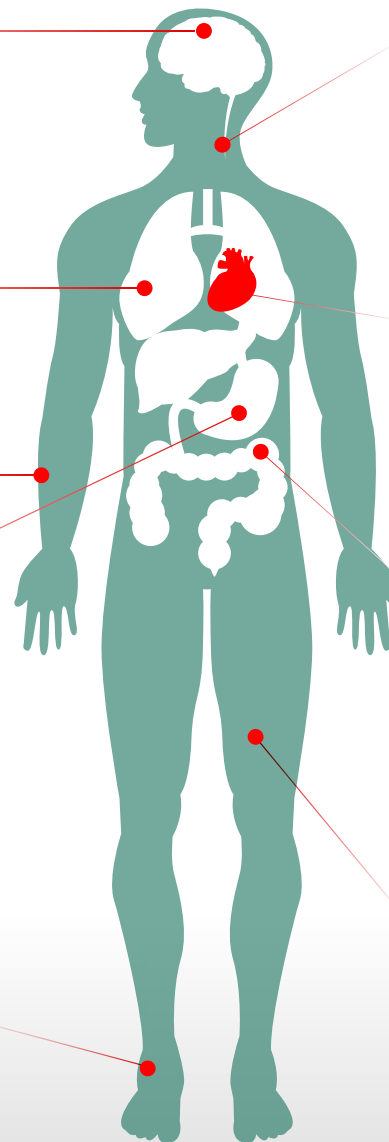
## ЖЕЛУДОК

Чрезмерное сидение способствует появлению лишнего веса и рака толстой кишки. Ферменты в кровеносных сосудах мышц, отвечающих за сжигание жира не работают, что ведёт к нарушению обмена веществ.

## СТУПНИ

Онемение в ногах может быть вызвано плохой циркуляцией крови. Сидение также может привести к повреждению нервов путём постоянного давления на них в это время и плоскостопию в детстве.

@zstcenter  
zst-center.ru



## ШЕЯ

В течение дня жидкость задерживается в ногах и движется к шее ночью, что способствует появлению апноэ во сне. Мышцы шеи напряжены, что приводит к боли и хроническим заболеваниям.

## СЕРДЦЕ

У людей которые ведут сидячий образ жизни в два раза больше шансов умереть, получить диабет и болезни сердца, чем у тех, кто часто двигается в течение дня.

## СПИНА

Сидение в течение длительных периодов времени оказывает большое давление на позвоночник. Со временем, сидение может привести к компрессии спинных дисков. Потому что мышцы устают от постоянного давления, и резкие движения могут привести к травме.

## НОГИ

Во время отдыха жидкость собирается в ногах. Вертикальное положение и ходьба помогает прокачать её через ваше тело. Только движение качает лимфу.

# ВСТАНЬТЕ ДЛЯ СЕБЯ

Данные:  
GetEURStanding

# 12 ПРИЧИН ВСТАТЬ СО СТУЛА

ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ ПРЯМО И НАЧАТЬ ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ

## 1 Дышите легче

Поднимитесь держа спину прямо и эффективность дыхания возрастёт на треть. Мозг станет лучше потреблять кислород.

## 2 Двигайтесь легче

Главный источник болей в спине и сколиозов – ежедневное пролонгированное сидение, деформирующее ваше тело.

## 3 Станьте счастливым

Попробуйте встать и выпрямиться: у вас повысится уверенность, отступит депрессия, нормализуется обмен веществ и давление.

## 4 Будьте внимательны

Уже после 20 минут умеренной активности на порядок возрастает активность мозга, улучшается память и внимание.

## 5 Ешьте на здоровье

Сутулость и длительное сидение деформирует органы, значительно ухудшает процесс обмена веществ и проход пищи.

## 6 Наберитесь сил

При вертикальной позе значительно увеличиваются функции митохондрий и улучшаются другие механизмы клеточной регуляции.

## 7 Живите дольше

Сокращение сидения в этом плане гораздо эффективнее любых упражнений и поможет увеличить ваши теломеры.



## 8 Меньше болейте

Улучшатся функции иммунитета, возрастёт количество и активность лимфоцитов. Только мышечная активность качает лимфу.

## 9 Сбросьте лишнее

Уменьшите вес и избавитесь от рисков диабета второго типа, укрепите кости. Вертикальная поза и движение также ощелачивают организм.

## 10 Рожайте здоровых

Девушки сохраняют детородные органы / юноши способность, фертильность и уровень гормонов. Засиженность девочек в детстве – причина родовых травм.

## 11 Сохраните зрение

Держите голову прямо и чаще меняйте позы. Не допускайте детей к гаджетам, чтению и письму в сидячем положении до 7 лет.

## 12 Скажи нет сотням болезней


Это профилактика рака, инсульта и нарушений сердечно-сосудистой системы. Прямая вертикальная поза с чередованием отдыха в течение дня нормализует все процессы организма и придаст вам естественную энергию для жизни. Главное – ежедневная умеренная ритмическая активность.

Прямая вертикальная поза с поднятой головой – единственная физиологическая поза для работы и полноценной жизни.

### Исследования и данные:

В.Ф. Базарный  
И.А. Аршавский  
Джеймс Левин  
Джоан Верникос  
Чак Хилман  
Якоб Шор и др.



A photograph of a classroom with several young students in school uniforms (maroon vests and white shirts) sitting at their desks. The desks are arranged in rows and have small white containers on them. A boy in the foreground is looking towards the camera, while a girl next to him is looking down at a book. The room has wooden cabinets on the left, a globe on top, and a decorative wall in the background. The floor is made of light-colored wood.

**Школа №6, г. Каспийск**  
**Применение отдельных элементов**



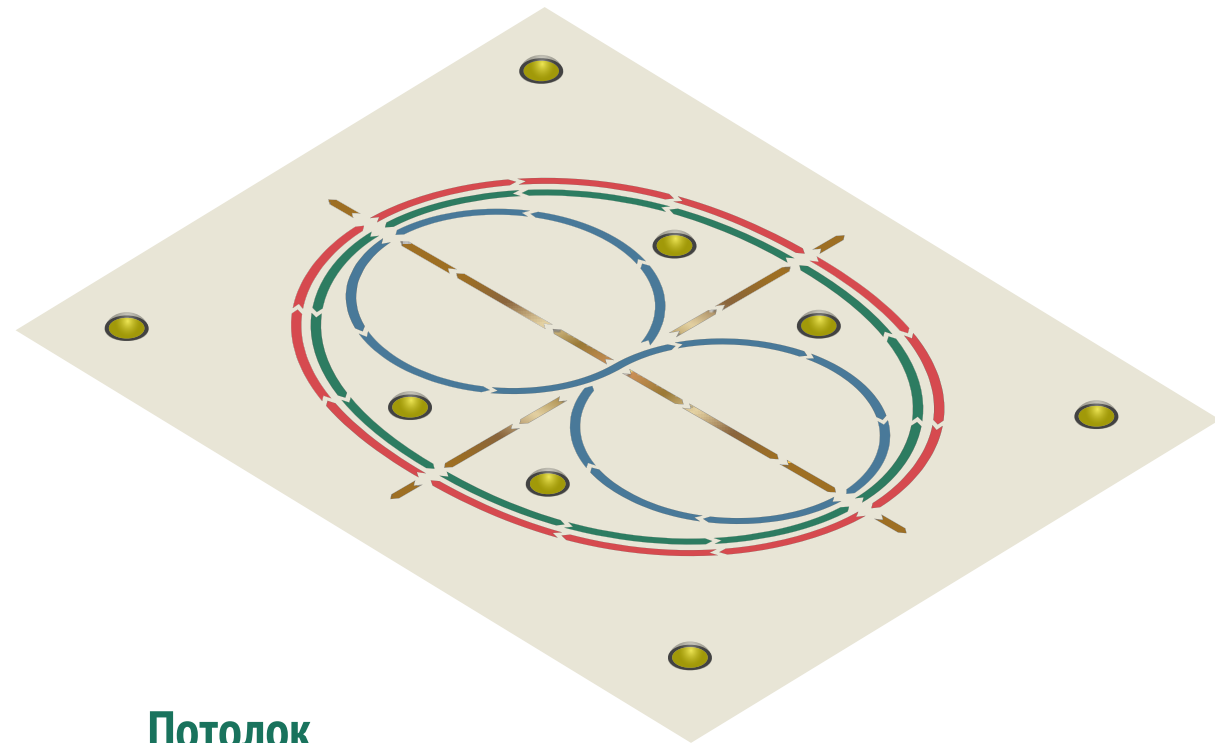


**Школа №15, г. Каспийск  
Применение отдельных элементов**

# БАЗОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ КАБИНЕТА



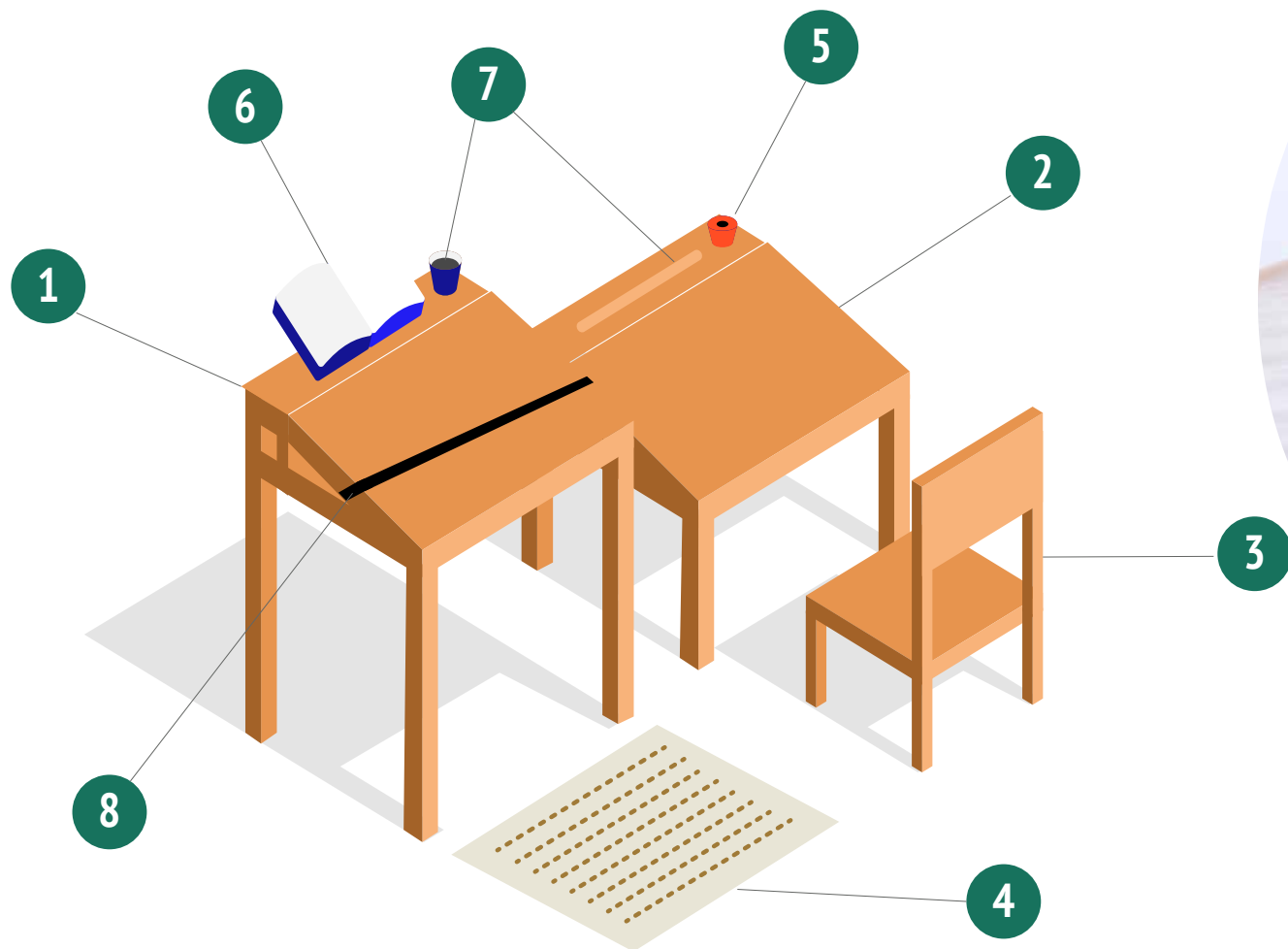
- Тренажёр “ЗЕВС”
- Шведская стенка или комплекс Скрипалёва
- Место для отдыха
- Максимальное естественное освещение
- Специальный ремонт в классе



## Потолок

- Освещение, близкое к естественному с температурой 3000-3500К и яркостью 300-500 люкс
- Тренажёр “СУС”

# БАЗОВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА



1. Конторка с регулируемой высотой и наклоном столешницы
2. Парты с регулируемой высотой и наклоном столешницы
3. Стул с регулируемой высотой
4. Массажный коврик
5. Чернильница
6. Подставка для книг
7. Подставка для письменных принадлежностей
8. Держатель или направляющая для тетрадей

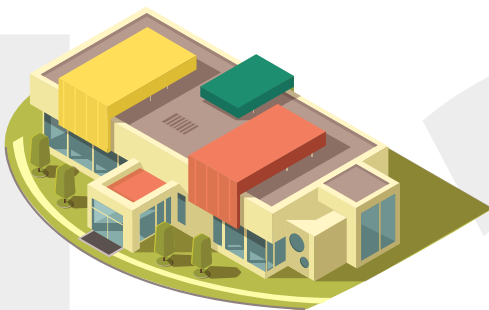
Комплектация и общий вид стандартного рабочего места на 1-2 учеников

# ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

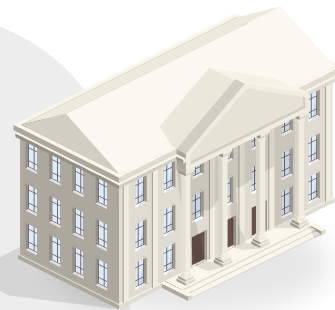
Здоровьесберегающие технологии можно реализовать на базе всех типов образовательных организаций.



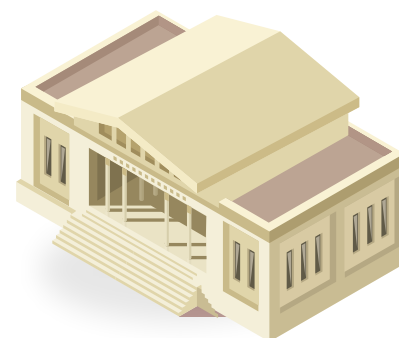
ЧАСТНЫЕ И ГОСУДАРСТВЕННЫЕ



ДОШКОЛЬНЫЕ  
УЧРЕЖДЕНИЯ И ДЕТСКИЕ  
ЦЕНТРЫ



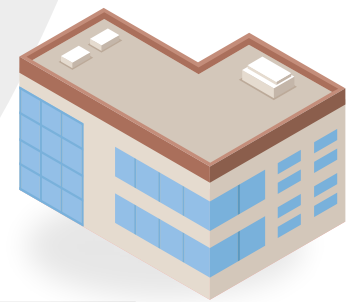
СРЕДНЯЯ  
И СТАРШАЯ ШКОЛА



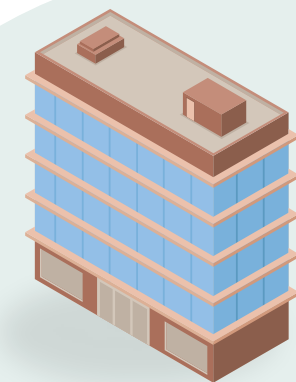
ВУЗы



НАЧАЛЬНАЯ  
ШКОЛА



ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ



УЧРЕЖДЕНИЯ





# ЗАИНТЕРЕСОВАННЫЕ СТОРОНЫ



Органы исполни-  
тельной власти



Управления  
образования



Родители



Руководство  
школ



Учителя



Бизнес



# РАСПРОСТРАНЕНИЕ В РОССИИ И МИРЕ

## ТЕКУЩАЯ СТАДИЯ: МАСШТАБИРОВАНИЕ



В.В. Путин во время посещения одной из школ в Хакасии, применяющих здоровьесберегающие технологии, 2011 г.

Указ Президента РФ № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей» (1.06.2012) и Указ Президента РФ №240 «О десятилетии детства в РФ» (29.05.2017) предусматривают «Распространение здоровьесберегающих технологий обучения, технологий «школа здоровья» на все образовательные учреждения».

• ПРОЕКТ БЫЛ УСПЕШНО АПРОБИРОВАН НА БАЗЕ ТЫСЯЧ ШКОЛ И САДОВ НАЧИНАЯ С 1979-го ГОДА.

• ТЕХНОЛОГИИ БАЗАРНОГО ПОЛУЧИЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ САНИТАРНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА В 2001-м ГОДУ.

• СЕГОДНЯ НЕСКОЛЬКО СОТЕН ШКОЛ ПРИМЕНЯЮТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ



Азербайджан с 2013 года официально внедряет здоровьесберегающие технологии. Сегодня в республике более 40 начальных школ используют эти технологии.






«Будучи позднее заместителем губернатора, курирующим развитие образования, по поручению главы региона я в том числе занимался внедрением здоровьесберегающих технологий в школах области.

**В результате при поддержке регионального правительства 350 школ из 565 ввели элементы здоровьесберегающей системы В.Ф. Базарного.**

Такое движение распространяется по всей России, но не системно. Поскольку опыт получился положительным, и некоторые передовые образовательные организации уже его переняли, считаю, что его можно и нужно транслировать на всей территории Российской Федерации».



Депутат Государственной Думы ФС РФ, бывший мэр Белгорода и заместитель губернатора Белгородской области, Сергей Андреевич Боженов



**Применение комплекса здоровьесберегающих технологий даёт гарантированный результат улучшения здоровья детей, который может быть проверен при помощи простых методов контроля.**



# МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ

## Оценка результатов применения



С целью оценки результатов внедрения предлагается организация доврачебного мониторинга здоровья и оценка развития учащихся. Высококвалифицированный персонал при этом не требуется.

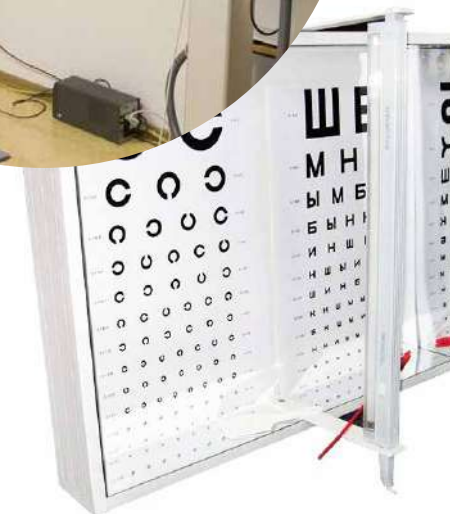
**Осмотр проводится минимум 2 раза:** один в начале учебного года, другой в конце.

**Проводят:** медсестра, педагог, физрук. Желательно присутствие педиатра.

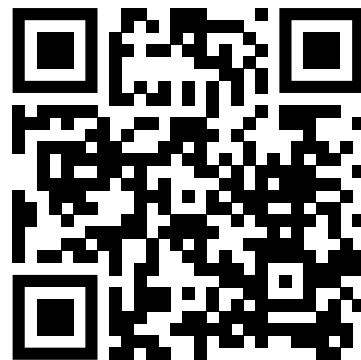
**Минимально необходимое оборудование:** аппарат Ротта, аппарат для оптической топографии позвоночника (в поликлинике).

Результаты осмотра заносятся в соответствующий протокол каждым специалистом. По завершению осмотра директор школы заверяет протокол осмотра подписью и печатью школы. Возможны расширенные варианты мониторинга с применением другого оборудования и углублённых психологических тестов.

По результатам проводится анализ, выносятся решение о характере и масштабе распространения положительного опыта, поощряется преподаватель.



# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕРВИЧНОГО ОЗНАКОМЛЕНИЯ



Посмотрите сами и познакомьте родителей и учителей с документальными фильмами «Обездвиженность – болезнь цивилизации» и «Спасём детей – спасём Россию».

[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)

# ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ



Пакет базовых документов со справочной и методической информацией, предназначенный для запуска процесса внедрения утверждённых Роспотребнадзором РФ, Академией Медицинских Наук, а также министерством образования и здравоохранения РФ в качестве развивающих здоровье (здоровьесберегающих в Указе Президента РФ) детей режимов построения академического урока в образовательные учреждения.

Помимо описания базового варианта здоровьесберегающего комплекса для образовательных учреждений в пакете представлены необходимая юридическая и правовая документация, выдержки из федерального законодательства, Указов Президента РФ. Также предложены проекты депутатских слушаний, совещаний и решений органов исполнительной власти при внедрении данной программы. К пакету прилагаются методические рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий, утверждённые Минздравом РСФСР и отчёт о результатах исследований РАМН комплекса ЗСТ, по результатам которых было выдано положительное санитарное заключение в 2001 году.

Скачать на сайте →

[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ

## Результаты применения здоровьесберегающих технологий

- ✿ Это гарантированная профилактика близорукости
- ✿ Равномерный и полноценный рост в течение всего года
- ✿ Формирование правильной осанки и рабочей позы
- ✿ Формирование целостного мировоззрения
- ✿ Улучшение успеваемости и аккуратности
- ✿ Улучшение качества внимания учеников
- ✿ Формирование здоровой женской и мужской конституции
- ✿ Профилактика ожирения, диабета и сотен других заболеваний

**Более 45-ти лет исследований и практической реализации**



Снижение заболеваемости  
учащихся в

**3**

**раза**

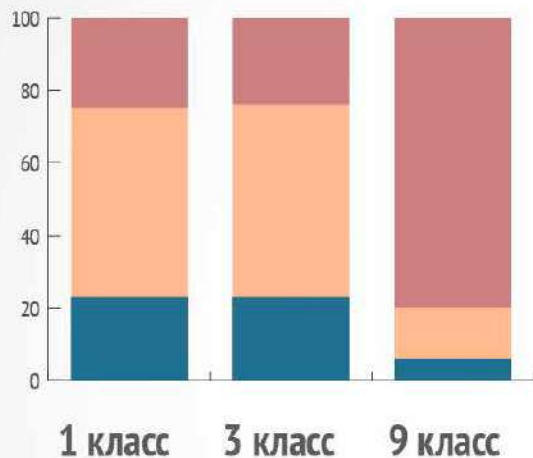
и снижение распространённости  
школьных форм патологии



# РАЗВИТИЕ ТАЗА У ДЕВОЧЕК

ПРИ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМАХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

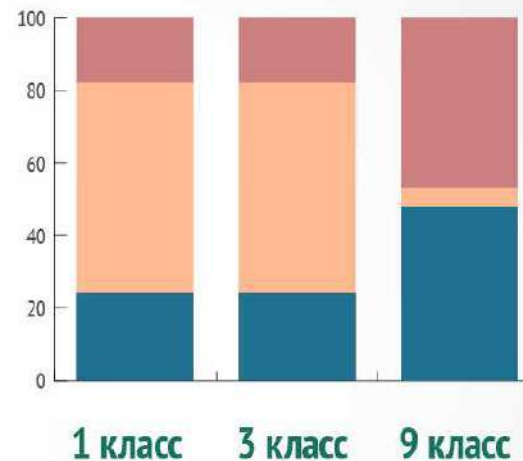
При традиционной «сидячей»  
системе обучения



Среди старшеклассников пропорционально развитый таз встречался лишь у **6–14%**, в то время как патологический «узкий» и развернуто-широкий – у подавляющего большинства.



С применением  
технологий Базарного



-  – нормально развитый таз
-  – узкий
-  – развёрнутый (широкий)



@zdorovoe.obrazovanie  
vk.com/zstcenter  
t.me/kultobraz

[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)

Данные научно-внедренческой лаборатории физиолого-защитных проблем образования Администрации Московской области, 2007 г.

При использовании материалов, ссылка на наши ресурсы обязательна.

## Деформация таза у женщин

— одна из основных причин массовых родовых травм на сегодня. Является следствием систематического продолжительного сидения во время формирования организма.

# РИСКИ



№	Название	Уровень	Тип риска	Действия по предотвращению рисков
	Низкая вовлечённость образовательных организаций	Средний	Внутренний	Поиск заинтересованных в правильной и полной реализации проекта на всех уровнях, включая директоров образовательных организаций и учителей.
	Отсутствие финансирования	Средний	Внешний	Составление точного и обеспеченного плана финансирования. Достижение понимания на всех уровнях в необходимости своевременного финансирования для обеспечения успешной реализации проекта в условиях учебного года.
	Невыполнение учителями требований методики	Средний	Внутренний	Исполнители всех уровней, включая учителей должны быть заинтересованы в результатах и иметь для этого стимулирующие условия. Главная причина недостаточных результатов - человеческий фактор.

# ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО



Здоровьесберегающие технологии имеют всю необходимую разрешительную документацию и законодательные основания для внедрения в образовательные организации.



## Положительное санитарное заключение Роспотребнадзора № 77.99.02.953.Т.000674.07.01

В 2000–2001 годах данная программа прошла повторную экспертизу головными НИИ РАМН, получив положительное санитарно-эпидемиологическое заключение.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы

В целях формирования государственной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации, руководствуясь Конвенцией о правах ребенка, постановляю:

1. Утвердить прилагаемую Национальную стратегию действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы.
2. Руководителю Администрации Президента Российской Федерации в 2-месячный срок представить на утверждение проект положения о Координационном совете при Президенте Российской Федерации по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы и предложения по его составу.
3. Правительству Российской Федерации:
  - а) в 3-месячный срок утвердить план первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы;
  - б) предусматривать при формировании проекта федерального бюджета на очередной финансовый год и на плановый период бюджетные ассигнования на реализацию Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы.
4. Рекомендовать органам государственной власти субъектов Российской Федерации утвердить региональные стратегии (программы) действий в интересах детей.



«распространение здоровьесберегающих технологий обучения во все образовательные учреждения страны».

(Указ Президента РФ №761 от 1 июня 2012 г.)

# ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

Технологии обеспечивают реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ «О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». Это единственная здоровьеразвивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа. ЗСТ прошли практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ, они имеют санитарно-эпидемиологическое заключение Минздрава РФ.

Оборудование ЗСТ включено в «Перечни учебной техники и наглядных средств обучения для общеобразовательной школы» (Минобрнауки. М.2005). Международный Центр стандартизации и сертификации «Халяль» на ЗСТ выдал «халяльный» сертификат №118. На сегодняшний день принятые в Европе и России стандарты в области эргономики требуют при создании рабочего места обеспечить возможности изменения позы (Европейский стандарт EN 614-1-95, ГОСТ Р EN 614-1 2003). Работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательные учреждения РФ поддерживается Комитетом по образованию Государственной Думы РФ.



В 2012 году В.В. Путин посетил гимназию в Саяногорске (Хакасия), где используются ЗСТ. Со слов руководства был удивлён необычным оборудованием класса и организацией учебного процесса, а также хорошим здоровьем и успеваемостью учащихся. Спустя некоторое время (1 июня 2012 г.) был издан Указ Президента №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей», согласно которому, помимо прочего, здоровьесберегающие технологии должны внедряться повсеместно.

В рамках исполнения Указа Президента РФ №240 о десятилетии детства, на 2018-2020-е годы запланирована «Реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний».



# Общественная палата РФ рекомендует перевести систему образования на здоровьеразвивающую основу



14 мая 2021 г. в Общественной палате РФ по инициативе профессора В.Ф. Базарного прошёл круглый стол на тему «Перевод системы образования на здоровьеразвивающую основу – ключевое звено в решении проблемы устойчивого ухудшения здоровья детей в образовательных учреждениях». В обсуждении приняли участие более 40 специалистов из разных областей, представителей общественных организаций и родительских объединений. Организаторами были Комиссия ОП РФ по развитию дошкольного, школьного, среднего профессионального образования и просветительской деятельности и ООД "Российский союз за здоровое развитие детей". Модераторы – председатель комиссии ОП РФ Наталья Кравченко и заместитель председателя ООД "Российского союза за здоровое развитие детей", руководитель рабочей группы по созданию Центра здорового образования им. В.Ф. Базарного Валерий Берчун.

По результату проведённого круглого стола после ряда согласований Общественной Палатой РФ 22.09.2022 г. были опубликованы рекомендации для Правительства Российской Федерации, а также Министерств Просвещения и Здравоохранения РФ по массовому внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательные учреждения страны.

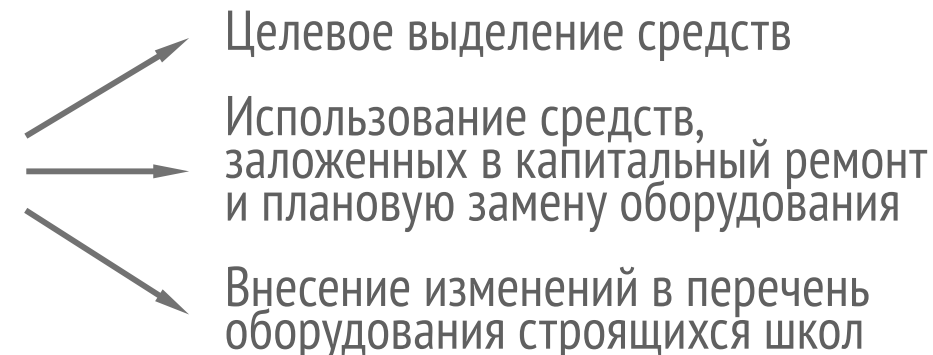
# ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ



Реализовать базовый комплекс здоровьесберегающих технологий может любая школа, как самостоятельно, за счёт собственных ресурсов, так и с помощью следующих источников финансирования:

## Источники финансирования

- 1 **Региональный или муниципальный бюджет**
- 2 **Гранты/субсидии**
- 3 **Частные учреждения**
- 4 **Родители**



# СТОИМОСТЬ ОБОРУДОВАНИЯ



**Примерная стоимость  
одного кабинета**



**Около 200 000 руб.**

Без учёта ремонтных и  
монтажных работ.

Каждая школа может самостоятельно подобрать и закупить (или сделать) необходимую мебель и оборудование для реализации базового варианта здоровьесберегающих технологий.



# ПЕРВЫЙ ЭТАП



**Начальная  
школа**  
(1 - 4 классы)



Реализация пилотного проекта на базе начальной школы - это наиболее эффективный и наименее затратный во всех отношениях способ запуска внедрения.

## В дальнейшем

Положительный опыт распространяется последовательно на следующие категории образовательных организаций:

- Средняя и старшая школа
- Дошкольные учреждения
- Организации СПО
- ВУЗы



# КТО МЫ

**Центр здорового образования им. В.Ф. Базарного** - соратники, ученики и помощники профессора, которые долгие годы работали с ним над решением практических задач по распространению и массовому внедрению здоровьесберегающих технологий.

С 1996-го года мы совместно с В.Ф. Базарным работали над задачами распространения и внедрения здоровьеразвивающих технологий по всей России и за рубежом. Мы провели несколько всероссийских и международных конференций, Европейский симпозиум, сняли документальные фильмы, множество интервью, издали и перевели несколько книг, сделали целый ряд веб-ресурсов и проектов по данной тематике с тысячами материалов для популяризации направления, инициировали ряд мероприятий в ГД ФС РФ и ОП РФ для привлечения внимания общества и власти к практическому и системному решению этой проблемы на государственном уровне.

[zdorovoe-obrazovanie.ru](http://zdorovoe-obrazovanie.ru)



Наша команда состоит из директоров, учителей и воспитателей образовательных учреждений с многолетним опытом практической работы, а также бывших сотрудников 2-х государственных научных лабораторий (НИИ Медицинских Проблем Севера СО РАН, Научно-внедренческой лаборатории физиолого-защитных проблем образования Администрации Московской области), учеников и коллег профессора В.Ф. Базарного.

[bazarny.ru](http://bazarny.ru)

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПО ТЕМЕ



Центр здорового образования  
им. В.Ф. Базарного  
[www.zdorovoe-obrazovanie.ru](http://www.zdorovoe-obrazovanie.ru)



Культура  
Образования

Проект  
«Культура Образования»  
[www.kultobraz.ru](http://www.kultobraz.ru)



Официальный сайт  
профессора Базарного:  
[www.bazarny.ru](http://www.bazarny.ru)



ООД «Российский Союз  
за здоровое  
развитие детей»  
[www.obrzdrav.ru](http://www.obrzdrav.ru)

**На сайтах вы можете бесплатно скачать книги и другие материалы по теме здоровья школьников, а также ознакомиться с методической копилкой →**

# ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ



Телеграм-канал:  
[t.me/kultobraz](https://t.me/kultobraz)



VK:  
[v.com/zstcenter](https://v.com/zstcenter)

**zdorovoe**-obrazovanie.ru