

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



Класс здоровья

Здесь используются
здоровьесберегающие
технологии



Здоровьесберегающие технологии — это комплекс решений для образовательных учреждений для сохранения здоровья детей без изменения содержательной части обучения, разработанный под научным руководством профессора Владимира Филипповича Базарного, начиная с 1970-х годов на базе НИИ Медицинских Проблем Севера АМН СССР. Сокращённо: ЗСТ или технологии Базарного. Основанием послужило выявление массового ухудшения здоровья детей в школе.

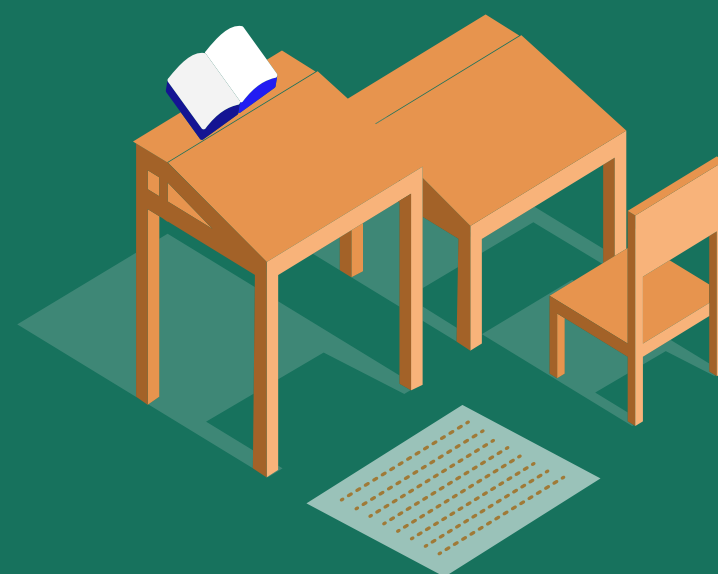
В процессе исследований выяснились причины и реальный масштаб проблемы. Те или иные нарушения здоровья выявились у всех детей уже после детского сада, таким образом определился эпидемиологический характер проблемы, имеющий популяционное значение и отражающийся на обеспечении государственной безопасности страны, а также ставящий под вопрос её дальнейшее развитие. Выяснилось, что основные факторы, ухудшающие здоровье детей, заключаются в классической организации учебного процесса (форма проведения урока, продолжительное сидение, смешанное обучение девочек и мальчиков и пр.) и пространства (мебели, оборудования, освещения, архитектуры) именно в школах и садах, постоянное нахождение в которых за долгие годы обучения и формирует растущий организм ребёнка.

В результате исследований группой учёных постепенно был разработан целый ряд решений этих проблем, пригодных для массового внедрения: особое оборудование класса и изменение принципов организации проведения занятий, при этом не затрагивая их содержательную часть. Учёными было зарегистрировано 44 патента на изобретения и полезные модели. В 1989 году Минздравом РСФСР данные технологии были утверждены для повсеместного применения во всех школах и детских садах как «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах».



Профессор, доктор медицинских наук
Владимир Филиппович Базарный

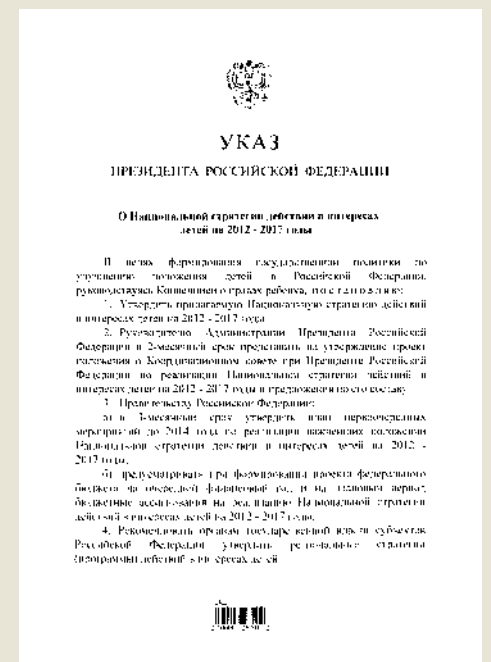
На сегодняшний день ЗСТ также имеют положительные научно-практические результаты, необходимые санитарные заключения и другую разрешительную документацию для внедрения в школы.



Что такое здоровьесберегающие технологии



Технологии обеспечивают реализацию национальных проектов и главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законами 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. Используемое оборудование включено в список Министерства образования и Науки. В 2015 году Совет Муфтиев России выдал «халяльный» сертификат.



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».

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.



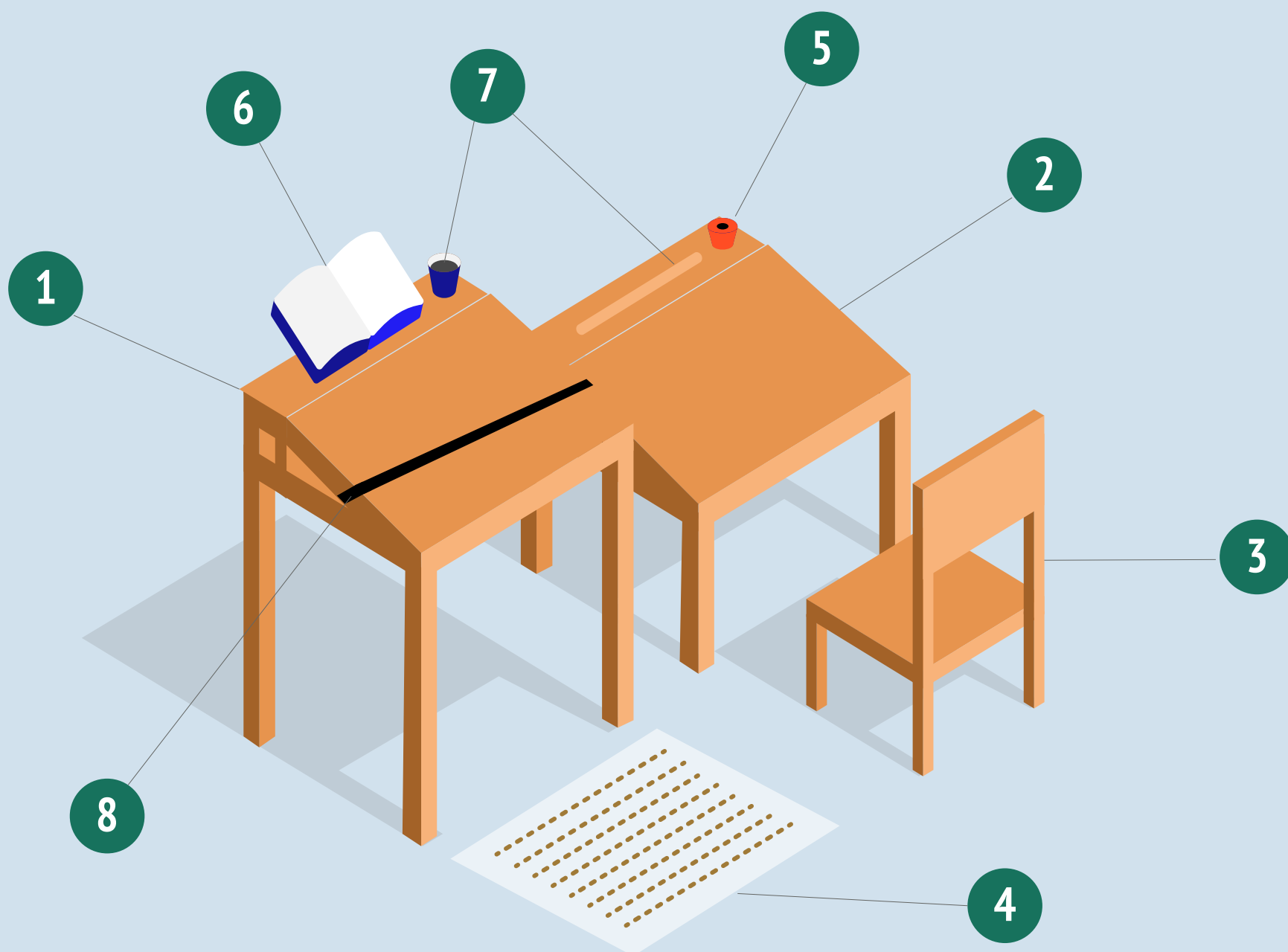
В 2012 году В.В. Путин посетил гимназию в Саяногорске (Республика Хакасия), где используются здоровьесберегающие технологии, был удивлён необычным оборудованием класса, а также хорошим здоровьем и успеваемостью учащихся. 1 июня 2012 года был издан Указ Президента № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей», согласно которому, помимо прочего, здоровьесберегающие технологии должны внедряться повсеместно.

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

№77.99.02.953.T.000674.07.01 от 30.07.2001

Законодательство и стандарты





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

Угол наклона столешницы конторки и парты при письме и чтении составляет $15 - 17^\circ$. Высота мебели должна быть подобрана в соответствии с особенностями организма ребёнка.

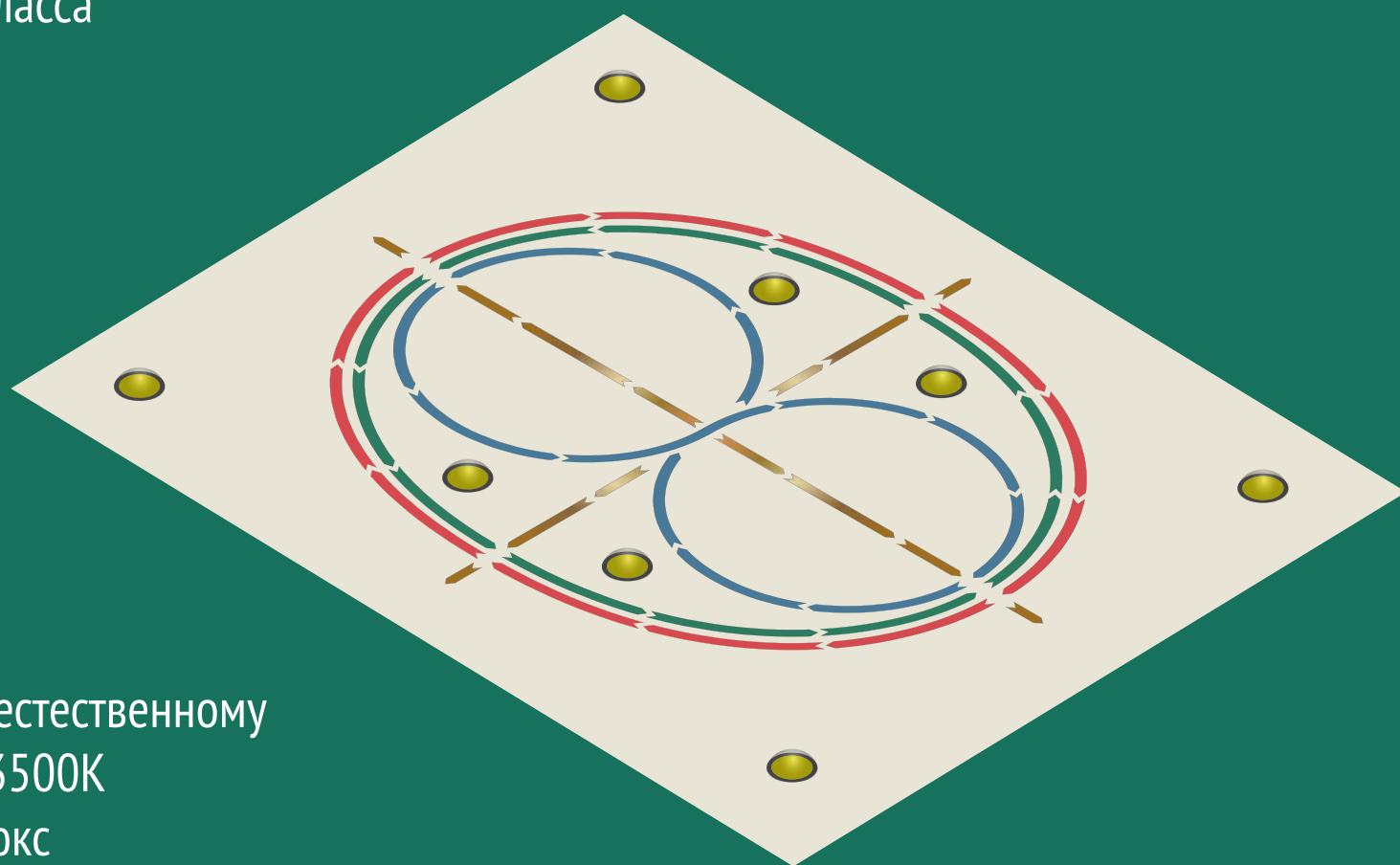
Конторки и их использование в образовательных учреждениях одобрено Роспотребнадзором в **СанПиН 2.4.2.2821-10**

Базовое оборудование: рабочее место школьника

Комплектация и общий вид стандартного рабочего места на двоих



Базовое оборудование класса
включает в себя*:



1. Освещение, близкое к естественному с температурой 3000-3500К и яркостью 300-500 люкс
2. Тренажёр СУС



3. Тренажёр ЗЕВС
4. Шведская стенка или комплекс Скрипалёва
5. Место для отдыха
6. Максимальное естественное освещение
7. Специальный ремонт в классе с закруглёнными углами и художественным оформлением.

* – в зависимости от конкретной комплектации

Базовое оборудование класса

Дизайн класса



УГРОЗЫ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ ОТ СИДЯЧЕЙ РАБОТЫ И ОТДЫХА

ГОЛОВА

Плохое кровоснабжение мозга, остановка развития, головная боль, инсульт

СОСУДЫ

Атеросклероз сосудов, ухудшение кровоснабжения организма, варикоз

СЕРДЦЕ

Ухудшение работы сердца, ослабление сердечной мышцы, угроза инфаркта

ИММУНОДЕПРЕССАНТ и ОТЯГЧАЮЩИЙ ФАКТОР ПРИ ВСЕХ ВИДАХ РАКА

ОБЕЗДВИЖЕННОСТЬ - ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ДИАБЕТА, ЛИШНЕГО ВЕСА И УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Болезни мочевыделительной системы, недержание

ПОЛОВАЯ СФЕРА

Мужская: Снижение фертильности, болезни простаты
Женская: Гинекологические болезни, деформация малого таза

ПСИХИКА

Понижение работоспособности, хроническая усталость, депрессия, вспышки агрессии, неспособность к творчеству, шизофрения

Исследования: НИИ Медицинских Проблем Севера СО АМН РФ и СССР, В.Ф. Базарный, Дж. Левин, исследовательская группа LIKES, Институт Восточной Финляндии, клиника Мейо, а также уже тысячи научных работ по всему миру говорят об опустошающем влиянии продолжительного сидения и бездвиженности на организм человека. Тем более это негативно отражается на ещё формирующихся детях. Эти факторы значительно деформируют нормальное развитие тела и психики растущего организма ребёнка.

Угрозы продолжительного сидения для здоровья



Сегодня практически ни один ребёнок не может считаться здоровым, дети заболевают «взрослыми» болезнями уже в школе: диабет, депрессии, увеличение печени, ожирение, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, деформация детородных органов у девочек и снижение фертильности у мальчиков. Уже при поступлении в школу у большинства наблюдается искривление позвоночника, плоскостопие, нарушения зрения и другие болезни как следствие отсутствия нормальных условий для развития формирующегося организма начиная с самого рождения.

Из официального письма Министерства образования и науки РФ: (№220\11-12 от 22.02.1999): спустя только первый год обучения у 60-70% малышей выявляются пограничные психические нарушения.

В 2015 году глава Центра психиатрии и наркологии им. Сербского Зураб Кекелидзе заявил: «среди школьников процент психический расстройств составляет около 70-80%».

Применение ЗСТ профилактирует сотни различных заболеваний и оздоравливает за счёт обеспечения более естественных условий обучения для растущего организма, в том числе улучшает настроение, внимание и успеваемость.

НАУЧНО ДОКАЗАНО: ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЁНКА СИДЕТЬ ВЕСЬ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ И ФОРМИРОВАТЬ «УСИДЧИВОСТЬ» – ЗНАЧИТ НАНОСИТЬ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД ЕГО ЗДОРОВЬЮ, ЗНАЧИТ СОЗДАТЬ ЕМУ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОТЕН БОЛЕЗНЕЙ



СИДЕНИЕ ОСТАНАВЛИВАЕТ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

- 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.
- Обездвиженность ухудшает зрение

За последнее десятилетие в мире было опубликовано более 10,0 тыс исследований на тему негативного влияния продолжительного сидения и обездвиженности на организм человека. Австралия, Европа, США и Канада формально признали вред от продолжительного сидения. Затем это сделала и Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), назвав обездвиженность одной из важнейших проблем современного общества.

Массовая профилактика сотен заболеваний в школе

Психическое и физическое оздоровление общества

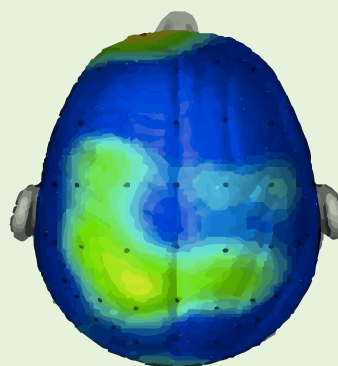


«Я заметил несколько существенных изменений в своих учениках. Было меньше бесполезного движения – меньше походов в туалет или чтобы попить воды. Чтобы оставаться сосредоточенными, школьники меняли положение тела, когда нуждались в этом. Ребята могли также в любой момент отойти от других учеников, которые отвлекали или беспокоили их. В действительности это привело к намного меньшему количеству препирательства и меньшему количеству отвлечений от образовательного процесса» – отмечает классный руководитель, работающий в классе ЗСТ.

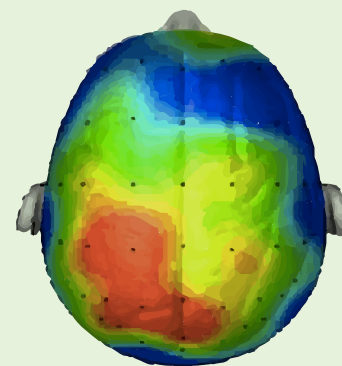
За последнее десятилетие мировой науке стало известно много нового о преимуществах физически активного образования:

- Если вы предоставите ученикам возможность свободно передвигаться в течение дня, они будут делать это с удовольствием,
- Когда дети двигаются больше, их успеваемость улучшается, повышается внимательность,
- Улучшается грамотность и способности к точным наукам.
- Обмен веществ и мозг функционируют в оптимальном режиме для обучения и работы только когда человек находится в вертикальном положении.
- Дети более счастливы и испытывают на порядок меньше стресса при активном обучении.
- Когда дети больше двигаются, их поведение улучшается.
- Дети, которые больше двигаются, имеют больший творческий потенциал.
- Связь между обучением, развитием организма и движением закодирована в нашей ДНК.
- Улучшается зрение и другие когнитивные способности

МОЗГ ПОСЛЕ СПОКОЙНОГО СИДЕНИЯ



МОЗГ ПОСЛЕ 20 МИНУТ ПРОГУЛКИ



Исследование и результаты КЭЭГ сканирования доктора Чака Хилмана, Университет Иллинойса

Решающее значение имеет не интенсивность двигательной активности, а её равномерное распределение в течение всего дня при сохранении вертикального положения тела. Организм человека формируется все 24 часа в сутки без перерыва. Научно доказано, что даже ежедневные занятия спортом по часу в день не компенсируют весь тот вред, который наносит обездвиженная деятельность и обучение в частности.



Школа №47. Баку, Азербайджан

Гарантированные природой человека результаты

ЗСТ активируют природный генетический потенциал ребёнка

