



НЕВСКИЙ ПАРУС

здоровый

Выпуск № 3
Февраль 2025



Уважаемые читатели нашей газеты! Сегодняшний номер посвящён теме здоровья. Уже более десяти лет школа успешно реализует адаптированные образовательные программы для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития. В этом году было принято решение участвовать в городском конкурсе «Школа здоровья». Стоит отметить, что в 2017 году школа уже становилась победителем этого престижного конкурса. Однако за прошедшие годы многое изменилось: особенности наших учеников, методы их обучения, а также требования к образовательным программам стали другими.

Школа являлась флагманом реализации проектов «Школа Здоровья» и «Школа помощи» в рамках реализации Программы развития системы

образования Невского района Санкт-Петербурга на 2020-2024 годы «От инновационных решений к опережающему развитию».

В рамках новой программы развития на 2025-2029 годы школа намерена продолжать участие в районных инициативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

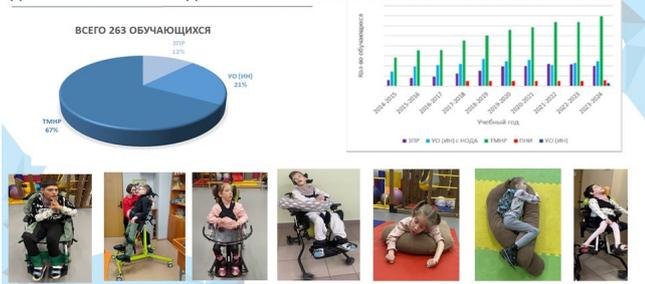
Я убеждена, что для успешной работы с детьми ТМНР важно уделять внимание здоровью не только самих детей, но и их родителей, а также педагогов. Только в такой связке возможно достижение высоких результатов в социализации детей с ТМНР.

Вся информация по направлению здоровья доступна на нашем сайте в разделе «Конкурс «Школа здоровья», где каждый может ознакомиться с нашими проектами и направлениями работы.

Каждый день школа работает над сохранением и укреплением здоровья по всем направлениям. В марте мы узнаем результаты городского конкурса. Но уже сейчас мы уверены, что в школе комфортно каждому ребёнку, родители спокойно отпускают своих детей в школу, а педагоги с удовольствием приходят на работу.



СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСОЗДАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Доступная среда - безопасная среда и комфортные условия получения образования

- С 2014 года:
 - Лифт
 - Школьные автобусы
 - Специализированные приспособления для ММГ
- 2022 год:
 - Инклюзивная детская площадка
 - Расширение прозоров для автотранспорта
 - Парковочные места для инвалидов
- 2023 год:
 - Зона экологического просвещения
 - Зона для проведения занятий Бочча
 - Зоны для проведения динамических перемен
- 2024 год:
 - Оснащение кабинета растениеводства
 - Спортивный зал



Здоровое питание

Для эффективной адаптации ребенка с НОДА требуется комплексный подход. Значительную роль в этом комплексе играет питание. От того, что ест ребенок и каким образом происходит кормление, во многом зависит качество его жизни и социализация.

При отсутствии сбалансированной диеты даже взрослый здоровый человек может испытывать дискомфорт, боли, проблемы с весом, настроением.

Обеспечением сбалансированности рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым ингредиентам и утверждением циклического двухнедельного меню горячего питания (завтрак, обед) занимается АО «Комбинат социального питания ВОЛНА»

Особенности контингента обучающихся обуславливает специфику подходов к организации кормления. У обучающихся присутствуют аллергические реакции на продукты, а также нарушения, затрудняющие или делающие невозможными процессы жевания и глотания пищи, что приводит к аспирации частиц пищи в дыхательные пути, к утомлению или перевозбуждению ребенка во время приема пищи, к недостаточности питания. Из-за тяжелых двигательных нарушений, многих детей кормят сотрудники школы. Для безопасного приема пищи необходимо принять все меры.



Выделим несколько составляющих безопасного кормления:

- правильная оценка способности ребенка к глотанию пищи;
- соблюдение правильного положения во время кормления;
- принятие мер для восстановления акта глотания в дальнейшем;
- соблюдение порядка кормления.

Обучающийся во время приема пищи должен сидеть на стуле прямо с опорой на вертикальную спинку. Голову можно слегка наклонить вперед, а руки — положить на подушку-укладку. Взрослый человек, который организует правильное питание, должен находиться на одном уровне с ребенком, но впереди или сбоку. Важно следить за детьми, видеть мимику лица, следить за дыханием. Имеет значение темп кормления, который не должен быть слишком быстрым. Детям нужно время, чтобы полностью проглатывать еду.



Если ребенок не может удерживать себя в статическом положении, ему необходимо грамотно организовать пребывание в кресле-коляске.



Голова должна оставаться в стабильном положении, чтобы избежать проблем при приеме пищи.

В школе активно работает Совет по питанию школы и родительский контроль по проверке качества организации питания обучающихся. Членам родительского контроля предоставляется возможность дегустации приготовленных блюд, контрольного взвешивания порций, измерение температурного режима блюд.

Семко Н.С.

Организация двигательной

Одним из главных требований в выстраивании образовательной среды для обучающихся с НОДА является профилактика вторичных двигательных нарушений.

Для решения задач сохранения здоровья обучающихся в школе реализуется системный подход.

Во-первых — это соблюдение обязательных требований на уровне организации урочной деятельности и коррекционно-развивающих занятий.

Для некоторых учеников рекомендованным положением на уроке является положения стоя. Оно может быть организовано в вертикализаторах и в параподиумах. Часть занятий можно провести в индивидуальных укладках, сидя на будо-матах в кругу.

Второй момент — это организация двигательной активности на переменах, группе продленного дня. В школе оборудованы релаксационные зоны, которые оснащены компактными спортивными комплексами, а также мягкими кресло-мешками. Учащиеся могут отдохнуть и расслабиться, восстановить силы между уроками.

И заключительный аспект — вся организация двигательной активности строится на индивидуальном, дифференцированном подходе: «выкладывания» учеников в течение дня, индивидуальный график посещения школы и пр.

Правильно организованный двигательный режим в школе — основа сохранения здоровья обучающегося, успешности обучения и развития.

Шпрынова А.Ю.

Здоровое позиционирование

Дети с церебральным параличом нуждаются во внешней постральной поддержке (позиционировании) в различных положениях. Это позволяет им развивать более нормальные способы перемещения и избегать вторичных осложнений.

От качества позы зависит коммуникация, движение рук, действия с предметами, выполнение базовых жизненных функций (глотание, дыхание и др.) - функционирование, восприятие, познание мира, взаимодействие.

Двигательная активность должна включать правильное позиционирование и посылное для ребенка участие в перемещении и уходе. Поза ребенка всегда должна быть физиологичной, то есть безопасной и стабильной; она не должна вызывать повышения мышечного тонуса и боли.

Для каждого вида деятельности детей (учеба, прием пищи, отдых), важно подобрать ту позу, которая подходит данному ребенку.

Важно помнить, что чем тяжелее состояние ребенка, тем больше опоры и поддержки ему требуется. Ни одна часть тела не должна оставаться без опоры.

Симметрия, в рамках комфорта ребенка должна поддерживаться в позиции, которая предполагает симметричное положение тела.

Суставы рук и ног должны находиться в естественном среднем положении (комфортном для обучающегося), не должно быть максимального разгибания или сгибания. Голова должна располагаться в естественном среднем положении, не допустимо закидывание назад, свисания на грудь, или в сторону.

На положение головы влияет положение таза, плеч наличие опоры для ног и рук. Не допустимо применять силу при организации положения тела, разгибание и сгибание рук и ног. От того насколько правильно и комфортно ребенок лежит зависит как он будет сидеть и стоять. Чем больше вариантов положения тела, тем лучше ребенок ориентируется в границах своего тела.

Если длительное время ребенок будет сидеть в неправильном положении, то, как следствие, это может привести к искривлению позвоночника, формированию вывиха бедра, контрактурам коленного и голеностопного суставов.



В нашей школе уделяется большое внимание позиционированию и двигательному режиму. Обученные педагоги и сопровождение всегда подскажут ученику, что скорректировать в позе, а при необходимости исправят своими руками.

Также обязательно в течении учебного дня, происходит неоднократная смена положения тела на переменах, положение стоя при помощи поручней в коридорах или вертикализатора, положение лежа на спине, животе и на боку, для этого в каждом классе располагаются гимнастические маты и вкладыши для придания удобной, физиологичной позы.

Шмакова Н.В., Рылева В.И.

Активности в течение дня



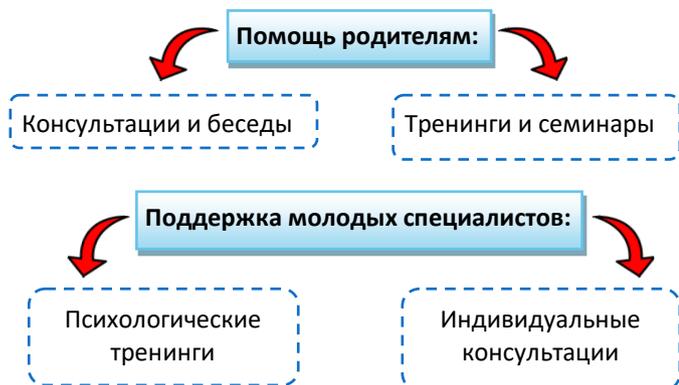
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уроки адаптивной физической культуры	3 раза в неделю	
«Двигательная активность - коррекционный курс»	1-2 раза в неделю	
Курс «Основы физического развития»	1-2 раза в неделю	
Коррекционный курс «БОЧЧА»	2 раза в неделю	
Курс лечебного массажа	2 раза в год	
Предметно-практическая деятельность - коррекционный курс	1 раз в неделю	
Динамические перемены и паузы на уроках	ежедневно	
Контроль за положением тела, обеспечение физиологического положения на уроках, во время режимных моментов	постоянно	

- Контроль позы перед началом урока/занятия.
- Обучение ребенка осознанному контролю позы и обеспечению собственной безопасности.
- Коррекция и обязательная смена поз в течение урока.
- Наличие динамической и релаксационной паузы на уроке.
- Проведение гимнастики для глаз.

Психологическое здоровье

Служба психологического сопровождения уделяет особое внимание не только сопровождению образовательного процесса, но и психологическому сопровождению, предоставляя необходимую помощь и поддержку родителям и молодым специалистам.



Важным направлением работы с родителями является просветительская деятельность. В госпаблике школы выпускается «Подкаст 6.2.7.», где обсуждаются такие важные темы, как особенности адаптации обучающихся, борьба с эмоциональным выгоранием, повышенной тревожностью и пр.

Чтобы находить внутреннее равновесие и гармонию с собой, для родителей организованы занятия йогой, хор.

Школа здоровья

Здоровье наших учеников в надёжных руках

В нашей школе здоровье и благополучие учеников — в приоритете. Мы уделяем особое внимание медицинскому сопровождению, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя хорошо и мог полноценно учиться и развиваться.

В команде медиков — опытные врачи-специалисты:



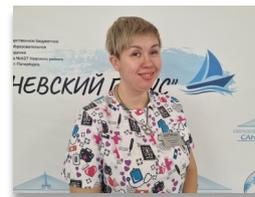
Врач-невролог
Ильина Елена Валерьевна



Врач-педиатр
Петрова Алла Валентиновна



Медицинская сестра
Певнева Елена Николаевна



Медицинская сестра по
массажу
Коровина Анна Сергеевна

Они проводят медицинские осмотры, назначают лечение и контролируют состояние здоровья учеников. Особое внимание мы уделяем питанию учеников. Врач-невролог Ильина Елена Валерьевна следит за этим процессом, ведь трудности с функцией рук, жеванием, глотанием и положением тела могут иметь неврологические причины. Совместно с родителями с учётом медицинских рекомендаций Елена Валерьевна подбирает оптимальное меню, консистенцию блюд и способ кормления.

Врач-невролог Ильина Е.В. проводит обучение для сотрудников школы. Она рассказывает об особенностях сопровождения детей с НОДА (обеспечение позиционирования, перемещения), об оказании первой помощи в экстренных ситуациях, об особенностях питания детей с НОДА, о способах сохранения и укрепления здоровья школьников с ОВЗ.

Комплексная работа наших специалистов-медиков приносит положительные результаты. Мы уверены, что здоровье наших учеников — в надёжных руках!

Костюкова М.А.

Издатель и учредитель: ГБОУ школа №627 Невского района Санкт-Петербурга.

Адрес учредителя и редакции: Санкт-Петербург, ул. Новосёлов, д.11 лит. А.

Главный редактор: Рысина И.В.

Фотокорреспондент: Шпрынова А.Ю.

Редакторы: Костюкова М.А., Попов В.А.

Корректор: Шестакова Н.Н.

Ответственный за печать: Чепелева А.Б.

Телефон редакции: 8(812)417-28-68.

E-mail: info.gbou@obr.gov.spb.ru

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции газеты «Невский парус». Все использованные материалы представлены с согласия авторов и законных представителей. Отпечатано в типографии школы. Тираж 100 экз.

