Узденова Юлианна Николаевна

МОУ СОШ №11 ст. Георгиевская Кочубеевскогорайона

Ставропольского края

Учитель географии

**Здоровый образ жизни**

*Здоровье – не всё*

*Но всё без здоровья – ничто.*

*Сократ*

Проблема здоровья детей относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают – и как его сохранить, и чем его поправить, и что пить и есть, чтобы его не подорвать. И делаем для сохранения здоровья как будто бы всё больше и лучше, но результат сами знаете какой… Увы, касается это и наших детей.

Развитие школы идёт по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребёнка.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей и подростков, молодёжи относится к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

По данным НИИ педиатрии:

- 14 % детей практически здоровы;

- 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно – двигательной активности;

- 35-40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят медицинских специалистов и другие недуги современной молодёжи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков.

Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы.

В этой связи перед школой встают сразу две задачи. Во – первых, сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение. А во-вторых, воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью, обучить его основам здорового образа жизни, чтобы он желал и мог, например, иметь хорошую осанку, спокойный нрав, комфортно себя чувствовал без сигарет и наркотиков.

Одним из направления воспитательной работы школы является – направление «Здоровье». Основная цель – защита, сохранение и развитие здоровья ребенка.

В настоящее время можно с уверенность утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтоб обучение не наносило ущерба здоровью школьников.

«Здоровье – это состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам». В.И. Дубровский

Умение заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а также индивидуальное здоровье ученика зависит от многих факторов:

* Культура здоровья родителей;
* Культура здоровья школы;
* Культура здоровья коллектива;
* Культура здоровья учителя;
* Валеологический подход к учебному процессу;
* Оздоровительная работа в учебное и внеучебное время.

Классный руководитель – посредник между родителями и школой, доверенное лицо ребенка в школе. Именно он должен знать ребенка лучше, чем любой другой учитель, быть в курсе его занятий и увлечений, заботиться о соблюдении элементарных санитарно-гигиенических условий пребывания подростков в школе, создавать безопасную окружающую обстановку и организовывать учащихся на выполнения норм и правил здорового образа жизни. Целеустремленная и последовательная работа, сплачивающая класс идеей укрепления здоровья каждого ученика, позволяет сделать очень многое. Каковы же основные направления деятельности классного руководителя по достижению этой цели?

**Деятельность классного руководителя по обеспечению здоровья воспитанников**

1. Работа с семьей.

* Знакомство с семьей, выяснения состояния здоровья ребенка;
* Изучение здоровья с помощью медицинских карт, консультаций с медиком;
* Изучение психического состояния школьника, его характера, темперамента;
* Организация занятий в школе здоровья (организация лекториев).

1. Работа с классным коллективом.

* Проведение классных часов с практико-ориентационной направленностью (о режиме, самореализации детей, о личной и общественной гигиене, научной организации труда школьников, профилактике травматизма и других несчастных случаев).
* Организация практических занятий по овладению основами знаний (оказание первой медицинской помощи, как снять утомление, как побороть стресс, укреплять зрение, укреплять осанку).
* Организация «активных перемен» (подвижные игры на переменах, организация и проведения спортивных соревнований, подвижных игр в классе и на свежем воздухе, экскурсий на природе, походов в выходные дни совместно с родителями).

1. Работа с учителями предметниками.

* Информирование учителей о состояние здоровья воспитанников (беседы с учителями, выявление проблем ребенка учебного и психологического плана, выработка стратегии).
* Изучение литературы по укреплению здоровья детей, обмен опытом (заседания педагогических советов, МО классных руководителей и т.д. по проблемам здоровьесбережения учащихся).
* Контроль за проведением валеологических ставок на уроках санитарно-гигиеническим состоянием кабинетов, где занимаются дети.

«Всё начинается с детства…» - это не просто крылатая фраза , а формулировка одного из основополагающих законов общественной жизни. В детских годах – истоки личности, определения жизненной линии, судьбы человека. А детство – это фундамент, на котором со временем формируется народ, нация, воздвигается «здание» общества.

Дети сегодня заявляют о себе неподдельным интересом к событиям в стране и мире, борются за охрану окружающей среды, возрождение культуры, достигают новых вершин в спорте.

Результаты первичного обследования детей социальной службой школы показали наличие проблем здоровья ребят.

**Проведённая анкета «Здоровье молодых» выявила наличие вредных привычек (курение, употребление пива) у некоторых ребят школы.**

Анализируя итоги анкеты, мы пришли к выводу, что необходимо.

* Усилить работу по пропаганде ЗОЖ с учащимися и их родителями;
* Формировать правильное отношение учащихся к урокам физкультуры;
* Показать ребенку значимость его физического состояния для жизнедеятельности и профессионального составления как основного фактора при выборе будущей профессии.

Эксперты ВОЗ считают, что здоровье современного человека определяется на:

* 20% наследственностью;
* 20% состоянием окружающей среды;
* 7 – 10% уровнем здравоохранения;
* 50 – 53% образом жизни.

Следовательно, более чем на половину, здоровье зависит от самого человека.

Установка на ЗОЖ не появляется у человека само собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Оздоровительная деятельность в детском коллективе, безусловно, является одной из ключевых составляющих жизнедеятельности любой школы.

Основной путь укрепления здоровья детей и подростков – создание благоприятных социально-педагогических условий.

Важная роль в сохранении здоровья имеет здоровый образ жизни, основанный на достаточной двигательной активности; рациональном питании; правильном режиме дня; избавления и профилактике вредных привычек; на утверждении в жизни идей добра и красоты; духовного и физического совершенствования детей и подростков.

Оздоровление понимается в широком смысле не только как физиологическое, но и как социально-психологическое, интеллектуальное, духовное. Поэтому организация разнообразных форм деятельности направлена на создание ценностно-эмоциональной среды при условии благоприятного экологического пространства школы.

Цель деятельности классного руководителя: создание условий для организации такой деятельности, в которой каждый ребенок должен чувствовать тепло и заботу о его здоровье, безопасности, физическом совершенствовании, где пропагандируется ЗОЖ, спорт и активная разнообразная деятельность.

Таким образом, педагог может способствовать сохранению составляющих физического здоровья, психического здоровья личности посредством создания благоприятного психоэмоционального климата в детском коллективе для комфортного психологического самочувствия личности, социального здоровья. На это направлены усилия классного руководителя.

Именно он в содружестве с другими педагогами призван укреплять, поддерживать и сохранять здоровья личности ребенка в стенах школы.

Деятельность классного руководителя по направлению «Здоровья» включает в себя такие основные формы работы как:

* сотрудничество с медицинским персоналом амбулатории для изучения и коррекции с их помощью физического здоровья учащихся, (определения групп здоровья), рекомендации учителями;
* тематические классные часы;
* беседы;
* интеллектуальные игры, викторины, устные журналы;
* вовлечение ребят в досуговую и социально значимую деятельность;
* КТД;
* соревнования;
* кроссы;
* веселые старты;
* тематические Дни Здоровья (ежегодно 7 апреля);
* пропаганда ЗОЖ (творческие конкурсы);
* вовлечение ребят в деятельность учреждений дополнительного образования;
* тренинги на создание благоприятной обстановки в коллективе;
* родительские собрания определенной тематики;
* организация экологического пространства классного кабинета;
* организация эмоционально-поведенческого пространства.

В реализации деятельности по направлению «Здоровье» партнёрами классного руководителя являются:

1. Медицинский персонал врачей амбулатории;
2. Учитель физической культуры;
3. Социальный педагог;
4. Педагоги дополнительного образования;
5. Родители.

Хочется верить, что наша работа по здоровьесберегающей деятельности принесёт свои результаты:

* Сохранит и укрепит здоровье детей и подростков;
* Преодолеет разрыв между физическим и духовным развитием детей;
* Поможет учащимися в приобретении новых компетенций в культурной, спортивной и досуговой деятельности;
* Выработает у воспитанников осознанное понимание значимости занятий физической культурой, ЗОЖ для человека.

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становиться нестерпимой и унизительной».

Мишель де Монтень

Каждый из нас вносит частичку в воспитание здоровой личности, стремящейся вести здоровый образ жизни. Целенаправленная систематическая работа позволяет добиваться хороших результатов в оздоровлении обучающихся.

Желаю вам:

- Никогда не болеть;

- Правильно питаться;

- Быть бодрыми;

- Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

А напоследок мне хочется подарить всем полезный рецепт витаминной смеси для возмещения организму в зимнее – весеннее межсезонье:

Нужно взять:

- 300 г. очищенных грецких орехов;

- 300 г. кураги;

- 300 г. изюма без косточек;

- 300 г. чернослива без косточек;

- 2 лимона с цедрой.

Всё пропустить через мясорубку, смешать с 300 г. мёда и принимать по 1-2 чайной ложки в день. Хранить смесь в холодильнике.