Бабаян Эмма Гарниковна

ГБПОУ КК "Краснодарский педагогический колледж"

Преподаватель

**Основы здоровьесбережения в образовательном поле педагогического колледжа.**

Есть огромный позитивный смысл в том, что уже не первый год проводятся в нашем колледже студенческие научные изыскания, связанные со здоровьеформирующей деятельностью.

 Уровень здоровья нового подрастающего поколения и его духовность зависят от целого ряда факторов, в том числе факторов образования и культуры человека.

Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная, поэтому вектор усилий должен быть направлен на духовно-нравственное здоровье. Ведь молодые люди не только сами должны быть здоровы, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Здоровье ни с чем несравнимая ценность.

Наша страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов ЗОЖ, первичной профилактики сохранения здоровья подрастающего поколения. При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет большое значение. Ученные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Ещё и Гиппократ писал: «Какой образ жизни – такие и болезни».

По сути ЗОЖ как система складывается из трёх основных взаимосвязанных культур:

1. Культуры питания;
2. Культуры движения;
3. Культуры эмоций.

Хотелось бы отметить, что в настоящее время государство и общество уделяют большое внимание проблеме сохранения здоровья молодёжи, в том числе и репродуктивного. К сожалению, репродуктивный потенциал российской молодёжи в настоящее время снижается. За последние 5 лет в России дети до 14 лет стали болеть на 12,5% чаще, у многих подростков – серьезные хронические заболевания, 20% подростков нуждаются в лечении или постоянном наблюдении за состоянием репродуктивной сферы. В результате: каждая 8 - я семья лишена возможности иметь детей по различным причинам.

Для изменения сложившейся ситуации необходимо объединить усилия педагогов, врачей, научных работников, родителей и всех заинтересованных структур по формированию в общественном сознании ценностей и установок на ответственное родительство. Только при условии, что каждый родитель будет осознанно подходить к своему здоровью и здоровью своего ребенка, можно будет добиться положительных результатов. Необходимо обеспечить уровень информированности молодежи о навыках здорового образа жизни вообще и по вопросам репродуктивного здоровья в частности.

Думаю, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведёт к процветанию. Все мы от рождения получаем определённый генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих ЗОЖ существенно больше.

Если вы хотите склонить чашу весов здоровья в благоприятную сторону, реализовать заложенные в вас колоссальные жизненные ресурсы, то это возможно только при соблюдении здорового образа жизни.

В известной степени в понятие «ЗОЖ» входят следующие основные составляющие:

- отказ от вредных привычек;

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- личная гигиена;

- положительные эмоции;

- высоконравственные отношения к окружающим людям, обществу, природе.

В настоящее время наблюдается парадокс: при положительном отношении к факторам здорового образа жизни - в реальности их используют лишь 10-15% опрошенных.

В каждом человеке находится вакцина от главных недугов современного общества, равнодушия и пассивности по отношению к своему здоровью. А название этой вакцины здоровый образ жизни.

Система образования и воспитания нашего колледжа направлена на подготовку конкурентоспособного специалиста, обладающего профессиональной компетентностью, творческим отношением к делу, психологической выносливостью и способностью к высокоинтенсивному труду. Ведь будущему учителю необходимо приобрести свой собственный опыт здоровьетворческих компетенций и организации добровольческих дел.

Но чтобы выполнить свою задачу, та же система образования должна взять на себя ответственность за формирование знаний о сохранении и совершенствовании личного здоровья, отношение к здоровью как к самоценности. Ведь знания о здоровье имеют личностный смысл, проявляющийся в жизненных установках на здоровый образ жизни и в нравственных нормах деятельности.

Учитывается тот факт, что многие факторы риска имеют поведенческую основу, очевидной становится необходимость формирования культуры здоровья, которую можно воспитать, пробудив потребность в ЗОЖ.

Результатом такого образования должна стать не только валеологическая культура человека, но и умения распространять, пропагандировать валеологические знания в молодежной среде.

5 декабря в нашем колледже, по традиции, отмечают Всемирный день волонтера. Хотелось бы отметить особую роль наших волонтеров в пропаганде здорового образа жизни. Молодые волонтеры – это, пожалуй, та часть кубанской молодёжи, которая является носителем необходимых для развития нашего общества идеалов и ценностей.

Волонтёрство, как одно из условий модернизации системы образования и воспитания, достаточно успешно развивается в нашем колледже в направлении здоровьеформирующей деятельности.

Моделируя условия для привлечения молодёжи к пропаганде ЗОЖ, в педагогическом колледже был создан информационно-методический Центр волонтёров «Территория Добра, Здоровья и Энергии».