

## **Здоровый образ жизни – дань моде или необходимость?**

Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важной задачей является – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

В законе РФ «Об образовании» (ст. 51) сказано: «Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся». Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед современной школой в течение последних лет, является сохранение и укрепление здоровья детей, а также ориентация на здоровый образ жизни.

### **Что мы понимаем под здоровым образом жизни?**

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

### **Здоровый образ жизни включает в себя:**

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- ритмичность в жизни;
- безопасность жизни.

**Одной из основных целей ОУ является укрепление, профилактика здоровья учащихся, формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.**

### **Какие задачи ставятся перед нами:**

- воспитание и пропаганда культуры здоровья;
- совершенствование форм и методов в работе по сохранению, дальнейшему укреплению здоровья учащихся;
- формирование у учащихся качеств, потребностей, способствующих развитию здоровья.

**Прежде всего, создаются условия для здорового развития детей:**

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима (учитывается время трудоспособности, утомляемость, физкультминутки, учебная нагрузка).
2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, режим и организация учебно-воспитательного процесса).
3. Формируется здоровый образ жизни.

В последние годы в мире одной из ведущих медико-социальных проблем стала проблема распространения среди детей и подростков употребления наркотиков и все более раннего приобщения к ним. По данным Минздрава РФ, в последние годы отмечается неуклонный рост числа детей, как младшего, так и старшего подросткового возраста, употребляющих наркотики. Крайне тревожным является то, что среди детей до 14 лет за пятилетний период частота впервые выявленной наркомании возросла в 20 раз, токсикоманий в 15. Таким образом, в нашей стране за последние годы сформировалась устойчивая тенденция к росту распространения среди подростков вредных привычек, сопряженных с риском для здоровья.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в дошкольных учреждениях и школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков, при том, что именно эти годы проходят под постоянным, почти каждодневным, контролем со стороны специалистов - педагогов. За период обучения в школе показатели здоровья ухудшаются. Так, если среди поступающих в первый класс, по данным Министерства образования, практически здоровых детей около 12%, то к выпускному классу их численность сокращается наполовину. Можно выделить две группы причин, обуславливающих, со стороны системы образования, эту тенденцию. Во-первых, организация и условия проведения

учебного процесса в целом оказывают неблагоприятное воздействие, как на физическое, так и на психическое здоровье учащихся. Во-вторых, школа в явно недостаточной степени решает свою образовательную задачу в этой сфере: знания, умения и навыки подростков по вопросам здоровья, их мотивация на ведение здорового образа жизни находятся на низком уровне, что является одной из предпосылок неблагополучия. В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Очень быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьников. За последние 10 лет число здоровых девушек-выпускниц уменьшилось с 28,3% до 6,3%. Соответственно, с 40% до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания. По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания.

Неотъемлемая часть процесса формирования культуры здоровья - обучение здоровью. В процессе этого обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
- отношение к здоровью как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений;
- навыки оказания первой медицинской помощи;
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
- стратегии и технологии саморазвития.

Достичь этого, давая отрывочные знания в рамках некоторых школьных предметов (например, на биологии, природоведении, географии), не представляется возможным. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обучение здоровью необходимо строить планомерно, регулярно, не только на уроках, но и во внеурочной деятельности..

**Одной из немаловажных составляющей здорового образа жизни является безопасность жизни.**

Это понятие включает в себя и профилактику наркомании, ВИЧ\СПИДа, алкоголизма и табакокурения, и изучение правил дорожного движения, изучение правил пожарной безопасности, изучение правил личной гигиены, профилактику суицида, профилактику терроризма. И задача классных руководителей добросовестно работать по всем направлениям, чтобы обезопасить жизнь учащихся.

Все вы знаете, что 1 октября один из учащихся нашей школы попал в ДТП, в результате которого мальчик погиб. Конечно, никто не винит классного руководителя в гибели ребёнка, но требования к работе всей школы ужесточились, мы постоянно отчитываемся управлению образования о работе всего коллектива. Но для того чтобы подобные случаи не случались вообще, существуют единые требования ко всем классным руководителям: не реже одного раза в месяц напоминать детям о существовании правил дорожного движения, проводить классные часы, видео-уроки, лекции, встречи, викторины, игры, тренинги на тренажёрной площадке, естественно с отметкой в журнале на странице Охрана здоровья и в планах воспитательной работы. Много материала по этой теме есть в копилке каждого классного руководителя, есть готовые разработки и в нашем архиве.

Помимо мероприятий по ПДД необходимо также уделить внимание вопросам полового воспитания ( с лекциями для девочек может выступить акушер кабинета планирования семьи из ЦРБ, школьная медсестра), вопросам профилактики наркомании, алкоголизма, ВИЧ/СПИДа (на помощь

в этих вопросах придут представители Красного креста, медики, а также специально обученные волонтеры – учащиеся 9Д класса).