**Влияние педагогов, семьи, общественности на культуру здорового и безопасного образа жизни подростка.**

**Маликова И.В.**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной проблеме взаимодействия семьи, школы в формировании здорового и безопасного образа жизни подростка.

**Abstract.** The article is devoted to the actual problem of family and school interaction in the formation of a healthy and safe lifestyle of a teenager.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, самочувствие, педагог, семья, здоровье сберегающие технологии, влияние на здоровье, возрастные периоды.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, health preservation and promotion, well-being, teacher, family, health saving technologies, health impact, age periods.

Свое выступление я хочу начать со слов Василия Александровича Сухомлинского: *“Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности детей зависит  их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…”*

Проблема здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, всё больше волнует наше общество. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несёт и система образования.

Период взросления, приходящийся на пребывание ребёнка в дошкольном учреждении и в школе, оказался одним из периодов, в течение ;которого происходит ухудшение состояния здоровья детей, и именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны специалистов. За долгие годы, «гонки» за качеством знаний учащихся, школа, видимо, отодвинула на второй план ухудшающееся состояние здоровья своих воспитанников. Такие категории, как обученность, воспитанность, личностное развитие и т.п., вокруг которых и происходит «бурление» педагогической мысли, заслонили собой ценность заботы о здоровье. Чтобы изменить ситуацию, необходимо заботу о здоровье сделать одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и каждого педагога в отдельности. Именно это и стало причиной обращения кздоровье сберегающим технологиям, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья, чтобы забота о своём здоровье стала потребностью каждого ученика.

Одной из важнейших социальных проблем современности является сохранение и укрепление здоровья детей. Еще А. Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”. Все знают, что здоровье школьников ухудшается. Учителя и родители давно стоят перед выбором: “Что важнее –

здоровье или хорошее образование?” Большой объем и сложность учебного материала, традиционная жесткая схема урока – ежедневное повторение одних и тех же этапов в одном и том же порядке, стрессовые ситуации контроля, боязнь ошибки, боязнь отметок – это всего лишь немногие причины, ухудшающие самочувствие ребенка в школе.

Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и эти вопросы по праву включены в приоритетный национальный проект «Здоровье».

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства.

Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни охватывает разные направления:

-целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся;

-соответствие условиям инфраструктуры школы условиям здоровья сбережения;

-рациональная организация образовательного процесса;

-организация культурно-оздоровительной и спортивно-массовой культуры в школе;

-организация профилактики употребления психоактивных веществ и т.д.

Безусловно существуют задачи культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

-сформировать представление учащихся о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

-научить осознанно выбирать поступки, действия, поведение, позволяющее сохранять и укреплять здоровье;

-сформировать представление о правильном питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

-сформировать представление о рациональном режиме дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать, контролировать свой распорядок дня и т.д.

Многолетний опыт работы с детьми и наблюдения показывают, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде наталкивает на мысль, что у учащихся не сформированы представления о здоровье, как ценности жизни. Эту проблему нужно решать, не только в ходе воспитательной работы, но и при организации учебной деятельности.

Поэтому, основная цель каждого педагога – воспитать не только социально-активную, творческую, грамотную, самостоятельную личность, но и с сохраненным физическим и психическим здоровьем, основанном на здоровом образе жизни. А основной задачейучебно-воспитательной работы в школе становится внедрение и распространение здорового образа жизни через реализацию различных мероприятий.

*Целью здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в школе* является – обеспечение у школьников возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни- это формирование знаний, установок, личностных ориентиров, норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из целостных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

При всем этом имеется структура формирования здорового и безопасного образа жизни, которая включает в себя здоровье сберегающую инфраструктуру, рациональную организацию учебной и внеурочной деятельности, организацию оздоровительной работы, реализацию дополнительных программ, управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.

Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровье сбережения является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье. Поэтому, каждый урок я стараюсь начинать с создания у детей благоприятного настроя. Мои первые фразы в начале урока могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно.

Например:

- Как я рада вас видеть! Усаживайтесь, мне поскорее хочется начать общаться с вами…

- Какой сегодня замечательный день, какие хорошие у вас лица и умные глаза, приступим к делу.

- Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и дома у вас все в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного.

- Давайтеповернемся друг к другу улыбнемся и поприветствуем друг друга!

В ходе урока тоже стараюсь поддерживать необходимый доброжелательный микроклимат, пользуясь ободряющими фразами, шутками и т.д.Чтобы сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни необходимо в детях пробудить желание заботиться о своем здоровье, формировать заинтересованное отношение к собственному здоровью, формирование установки на использование здорового питания, использование оптимальных двигательных режимов у детей, с учетом их возрастных и психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятии физической культурой и спортом.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на их популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

В настоящее время система работы по формированию здорового образа жизни построена с учетом возрастных и психофизических, и психологических особенностей детей, программа экологической культуры здорового и безопасного образа жизни «Здоровье-это жизнь».

Она включает в себя такие мероприятия по внеурочной деятельности, как: фестивали, спортивно-оздоровительные мероприятия, развивающие ситуации, экологические акции, неделя здорового образа жизни, ролевые и спортивные игры, занятия в кружках, спортивные оздоровительные летние лагеря, соревнования, дни здоровья, тематические беседы, прогулки походы.

Такая программа должна обеспечивать:

1.формирование представлений об основах экологической культуры

2. Пробуждения в детях желания заботиться о своем здоровье

3.Формирование познавательного интереса и бережного отношения к здоровью.

Задача школы и учителей создать такие условия, и научить ребенка сохранять и укреплять здоровье, начиная с первого класса, что полноценно подготовит детей к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она счастливо сложилась. Без здоровья это недостижимо.

Поэтому, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формируя у них культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений. Изложенное выше позволяет сделать вывод о том, что «знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, потому что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Пример в этом должны показывать педагоги, родители, общественность. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать, а заботился о своем здоровье.

Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни. Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни, и у нас всех есть право этого выбора. Именно от родителей зависит, каким вырастет их ребенок. Школа скорректирует это, но она лепит из того, что уже заложено. Реальные поступки – вот, что формирует поведение и отношение ребенка к здоровому образу жизни, а не слова и нравоучения. Начинать надо с себя- взрослого, и пусть наши дети будут здоровы.

**Литература**

1.АстаховЛ.Б., Программа по совершенствованию качества организации питания. Интернет ресурсhttp://school61-tit.ru/.

2.Безруких М.М, Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о здоровом и безопасном образе жизни. Методическое пособие для учителя. М.: Олма,2009.-С.7-10.

3.Боровская Э.Н. Здоровьесбережение школьника. М.: Эксмо, 2015. –С.21-23.

4.Коростылев Н.Б. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 2016.-С.59-63.

5.Петлякова Э.С. Уроки здоровья в школе: стандарты второго поколения.-Феникс, 2014-С.200-221.

6.Смирнов Н.К.Здоровье и безопасность современного школьника. Здоровьесберегающие технологии.-М.:АПКиПРО.2012.