**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Нефедова В.И.,**

МАОУ «СОШ № 40»,

г. Старый Оскол

В последние годы понятие «здоровье» применительно к школьникам чаще звучит в отрицательном значении (нет здоровья). Между тем, здоровье учеников как важнейший элемент качества жизни необходимо рассматривать в контексте образования. Здоровье выступает и как одна из целей в процессе получения образования, и как средство достижения «высокой гармонии», и к тому же как индикатор правильности выбора пути. При такой постановке вопроса необходимо рассматривать фактор здоровья, поверяя им все стороны жизни ребенка.

Исходя из этого, педагог обязан содействовать сохранению здоровья каждого школьника, сформировать у него представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, расширить и разнообразить взаимодействие школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

Школа № 40 одна из первых в городе начинала работу в этом направлении, введя курс «Полезные привычки» в начальной школе и «Полезные навыки» в среднем и старшем звене. В настоящее время школа является экспериментальной площадкой по правильному и здоровому питанию.

Здесь рассматриваются следующие темы: гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний (временные и постоянные зубы, прикус и вредные привычки, нарушающие его, режим дня, способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, представление об иммунитете), режим питания (где дается представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, обработка продуктов перед употреблением, хранение). Изучают основы личной безопасности (безопасное поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм. Элементарные правила безопасности (безопасное поведение на дорогах, бытовой и уличный травматизм, элементарные правила безопасности при катании на велосипеде, роликах, оказание первой помощи при простых травмах), поведение в экстремальных ситуациях (при пожаре, затоплении, разрушении, преодоление стресса), предупреждение употребления психоактивных веществ: «легальных» (алкоголь и табак) и «нелегальных» (наркотиков).

История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимого от них. Ложные представления о допустимости употребления, слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению, защитить себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Эти вопросы рассматриваются на классных часах, родительских собраниях, семинарах, диспутах, беседах, на уроках истории, химии, биологии и т.д..

У школьного учителя слишком мало времени для изучения специальной литературы, но без подготовки и комментариев учителя работа по здоровьесбережению не имеет смысла. Роль учителя очень велика: он проводит зарядку в начале учебного дня, физкультминутки в течение урока, подбирая комплексы упражнений для зрения и слуха, а задания на уроках составляются таким образом, чтобы учащиеся привыкали ценить и беречь свое здоровье и здоровье окружающих. Вот лишь некоторые примеры заданий, которые мне часто приходилось использовать на уроках математики. 5кл. Одна сигарета сокращает жизнь на 6мин. Сколько дней из каждого года теряет человек, выкуривший в день 20 сигарет? Ответ: 30 дней 10 часов.

Комментарий учителя: ежегодно от причин, связанных с курением, умирают 300 тысяч человек, из них от онкологических заболеваний -100 тысяч человек. Смертность от причин, связанных с табаком, превышает смертность от убийств, самоубийств, ДТП, наркомании, СПИДа, вместе взятых (данные ВОЗ по России).

Домашнее задание. Если кто-то из ваших близких курит, выясните, сколько сигарет они выкуривают в день и на сколько укорачивают свою жизнь.

Пятиклассники в 10 лет еще в большинстве не пробовали курить, поэтому они должны задуматься о жизни своих близких.

6 кл. Тема «Пропорции». Минимальный необходимый 12 летнему школьнику объем молочных продуктов относится ко всему выпиваемому за день объему жидкости, как 3:20. Сколько молока или кефира должен выпивать шестиклассник, если всего в день в его рацион входит 2 л. жидкости? Ответ: 300 г.

Учитывая интенсивную скорость роста в этом возрасте, надо понимать, что потребность в кальции очень высока. Дефицит кальция ведет к нарушению формирования костей и зубов, задержке роста.

Тема «Дроби и проценты». Из 30 учеников ½ часть недосыпают регулярно 1 ч. в день, 1/5 часть -2ч. в день. Какой недосып образуется у всего класса вместе только за один день? Ответ: 27 ч. Продолжительность сна школьников 6-7 кл. должна быть не менее 9-10 ч. Школьники старших классов должны спать не менее 8,5 ч.

Японские врачи провели исследования и выяснили, что из каждых 45 студентов, имеющих расстройства слуха, 30 человек регулярно слушают музыку через наушники. Выясните, какой процент потерявших слух, активно стремится к этому? Ответ: 66%.

Подобные задания позволяют привлечь внимание учащихся к собственному здоровью и заметно повысить интерес к предмету. Учитывая, что в школах классные руководители выполняют воспитательные функции, целесообразно говорить и о воспитании культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. Необходимо отметить также, что при работе с родителями педагог должен обращать их постоянное внимание на необходимость самоконтроля в присутствии ребенка. Ведь одно неправильное действие родителей на глазах у ребенка может перечеркнуть сто словесных указаний.