**Доклад «Формирование здорового образа жизни у школьников»**

Цель: воспитание здорового образа жизни.

Задачи: профилактика различных заболеваний, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто. Сократ

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Цивилизованное общество строится здоровыми людьми.

Задача школы - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье учащихся в образовательных учреждениях - педагог.

Цель здоровьесберегающей педагогики – вооружить выпускника знаниями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, и воспитать у него культуру здоровья. Современного школьника подстерегает большое количество соблазнов, которые мешают вести правильный образ жизни, обеспечивающий хорошее здоровье и успеваемость на уроках. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и телепередачами, предпочтение чипсов, кока-колы, лапши «Ролтон», сухариков – «кириешек» – это негативные факторы, постепенно разрушающие здоровье.

Здоровый образ жизни школьника – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, семейной жизни.

Крайне важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (соблюдения режима дня, выработки отрицательного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Иными словами, здоровью надо учить.

Как реализуется поставленная цель мною в качестве классного руководителя в деле формирования навыков здорового образа жизни?

Основной формой организации воспитательной работы с учащимися является классный час: он просвещает, ориентирует, направляет и формирует навыки ребят. Но в целом, конечно, работа ведется незримо и ежедневно, как у всех, потому что воспитательный процесс невозможно уложить во временные рамки (воспитание может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др.).

Провожу беседы о важности занятия в спортивных секциях («рвутся» на ОФП в тренажерный зал, многие играют на переменах в настольный теннис). Мотивирую, убеждаю в необходимости участия в общешкольных культурно-массовых и спортивных праздниках (в легкоатлетическом марафоне, лыжне, игре – эстафете «Суворовец» и др.). А на уроках как учитель-предметник ( можно также это сделать и во внеурочное время) предлагаю состязания по созданию лучшего синквейна, на знатока пословиц на тему здоровья; на лучший афоризм о ЗОЖ, который коллективно определяется как «цитата дня».

Мотивируют ребят и проведенные классные часы «О вреде сквернословия», «О вреде курения» (с обязательной раздачей памяток «Как бросить курить»), просмотр видеофильма «О вреде алкоголизма среди подростков» с последующим обсуждением, беседы с использованием материалов пособия для учащихся «Наш выбор: здоровый образ жизни» (например, оживленно прошел анализ ситуаций из рубрики «Прочитайте и подумайте», «Попробуйте прокомментировать» и др. ) и презентаций ( в том числе подготовленных и с помощью ребят), выступление самих учащихся по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Компьютер - благо или зло?», «Человек есть то, что он ест», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением».

Организация экскурсий по родному краю, посещение театра, музеев тоже способствуют формированию здорового мировоззрения. Ребята должны понимать, что жизнь прекрасна, а мир многообразен и интересен. Нельзя жизнь бездумно растрачивать на вредные привычки.

Периодически приглашаю школьного психолога для выступления перед учащимися и на родительском собрании по темам «Наркотизация подростков», «Советы по подготовке к экзаменам» и др..

Готовлю тематический лекторий для родителей на собрании с обязательной раздачей памяток «Признаки компьютерной/наркотической зависимости у ребенка».

В осенне-зимний период традиционно проводится беседа с учащимися по профилактике гриппа, дети сами создают листовки с советами, как уберечься от простудных заболеваний.

В уголке взвода размещается периодически меняющаяся информация по безопасности жизнедеятельности (о поведении на водоемах, о здоровом питании и пр.).

Ожидаемые конечные результаты работы:

устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;

стремление к постоянному поиску знаний, к самообразованию;

проявление творческой активности.

Формирование здорового образа жизни у учащихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих здорового образа жизни у школьников.

Наблюдения показывают, что использование различных форм работы с учащимися в воспитательном процессе позволяет им более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Доклад подготовила

учитель МБОУ «СШ № 36 им. А.М. Городнянского» г. Смоленска

Давыдова Надежда Викторовна