**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровье – наивысшая ценность  каждого человека и бесценное достояние  общества. Именно поэтому очень важна пропаганда здорового образа жизни в каждом учебном учреждении!

      Современный человек склонен перекладывать ответственность за свое здоровье на врачей. Он зачастую равнодушен к своему физическому здоровью и не старается исследовать и понимать свою душу. Фактически человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. А здоровье наших школьников это общественное здоровье через 10-30 лет.

     Чтобы сохранять, укреплять и поддерживать здоровье  нужно учиться быть здоровым. Сформировать привычку к здоровому образу жизни может способствовать применение на уроках в школе здоровье сберегающих технологий.   Необходимо гигиенически правильно организовать сам учебный процесс. Обязательны своевременные смены статического напряжения при письме и чтении,  различных видов деятельности школьников, их активация, дифференцированный подход к обучаемым всегда способствуют положительным эмоциям, уменьшающим утомление, стимулирующим высшую нервную деятельность ребенка. При подготовке к уроку учитель-предметник обязан помнить, что используемая наглядность должна соответствовать нормам, величина букв быть удобочитаемой  с последних парт, контур их не расплывчат, а цвет ярок. При размещении учащихся в классе должны четко выполняться рекомендации школьного фельдшера, учитывающие особенности здоровья детей. Доска должна быть хорошо освещена, кабинет чист и проветрен. Физкультминутки включаются, разумеется, в планы каждого урока, начиная со второго. Домашнее задание необходимо строго дозировать. На всех уроках также надо строго соблюдать правила охраны труда и техника безопасности.

     Первые понятия по здоровому образу жизни ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, с 2—3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы,  должен закладываться фундамент здорового поколения.

     Большое значение имеет младший школьный возраст. Именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь. Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных учебных правил и правил общественной жизни. Дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые, поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте. И в любом возрасте процесс пропаганды здорового образа жизни должен быть не навязанным,  не вынужденным.

   К сожалению, школа не может оградить своих учеников от пагубного влияния окружающей среды. Мы не в силах повлиять на экологическую обстановку в стране, не имеем возможности контролировать, чем питаются дети и какую воду пьют. Но мы просто обязаны не допустить, чтобы будущий гражданин искусственно калечил свое здоровье, переутомляясь на уроках, приобретал вредные привычки, получал травмы, связанные с несоблюдением техники безопасности, ведь речь идет  о здоровье не отдельных граждан, а всего общества.

   В школе разработана целевая программа «Наш путь к здоровью».

Цель программы показать значимость физического состояния человека для его будущего жизнеутверждения,  для развития его нравственных качеств, профессионального становления, пропаганда здорового образа жизни.

В программу включены циклы бесед и лекций:

- о вреде наркотиков, табака и алкоголя;

- по психосоциальному воспитанию;

- по вопросам полового воспитания, проводимых с участием врача гинеколога центральной районной больницы;

- по повышению уровня гигиенической культуры и социальной адаптации, которые проводятся классными руководителями и  социальным педагогом школы;

- о воздействии окружающей среды на здоровье человека.

 В ходе бесед организуются просмотры видеофильмов соответствующих определенной тематике.

      В школе проводятся соревнования  и конкурсы одна из целей которых пропаганда здорового образа жизни.

В октябре проходит легкоатлетический кросс, в январе – лыжные соревнования. В феврале мероприятия,  посвященные «Дню защитника отечества», основной составляющей которых также являются спортивные состязания.  Апрель, май время проведения дней и недели здоровья.  В эти дни проходят футбольные матчи, соревнования по волейболу и пионерболу.  Игра с привлечением родителей «Папа, мама, я – спортивная семья» ,  игра по станциям «Путешествие на поезде здоровья». В течении года проводятся конкурсы на звание «Самый спортивный класс».  Стало традицией подготовка к участию в соревнованиях «Безопасное колесо», «Школа безопасности», военно-спортивной игре «Зарница», к смотру строя и песни. В течении нескольких лет ученики нашей школы становятся победителями и призерами  муниципальных этапов этих соревнований. Становятся победителями и призерами в конкурсах по фигурному вождению велосипеда, в преодалении полосы препятствий,  подъеме по штурмовой лестнице. Неоднократно победители районных соревнований «Безопасное колесо» становились участниками областных соревнований юных инспекторов дорожного движения.

   Ежегодно хороший уровень физического здоровья помогает нашим ученикам становится победителями и занимать призовые места по метанию гранаты, беге на дистанцию 100 и 1000 метров, стрельбе из пневматической винтовки во время проведения учебных сборов по основам военной службы.

   Организована занятость учащихся во внеурочное время, учащиеся посещают кружки и секции организованные при школе.  В школе оборудован тренажерный зал, в зимний период действует ледовая площадка, все желающие могут использовать зимний спортивный инвентарь для занятия спортом.

    На стендах освящаются результаты спортивных соревнований. На линейках проходит торжественное награждение победителей, которые проявили силу, ловкость, скоростные качества, силу духа.

    Каждый учитель на своем уроке, старается найти место для воспитательных моментов, связанных с пропагандой здорового образа жизни.

Большое внимание здоровью и здоровому образу жизни уделяется в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».  Процесс обучения построен на основе системно - деятельностного подхода через технологии: ИКТ, проектная деятельность,  уровневая дифференциация, технологии ситуативного обучения.

          На уроках, в соответствии с программой, используя электронные образовательные ресурсы, даются определения понятий здоровья и здорового образа жизни, изучаются элементы здорового образа жизни. Рассказывается о значении двигательной активности для здоровья человека, личной гигиене, закаливании, инфекционных заболеваниях и заболеваниях передающихся половым путем, современных методах оздоровления, физическом и психологическом развитии подростков, вредных привычках, формировании репродуктивной функции, семье в современном обществе, режиме работы и отдыха, профилактике переутомления, значении питания для детей и подростков.

    В нашей школе проводится большая работа по пропаганде здорового образа жизни не только среди учащихся, но и их родителей. На  классных   и общешкольных родительских собраниях до родителей доводится разнообразная информация о пагубных привычках, информация о том, как распознать первые признаки употребления ребенком алкогольсодержащих  напитков и ПАВ, чтобы вовремя оказать ему необходимую помощь.

    Ученики нашей школы, под руководством наставников, участвуют в мероприятиях проводимых отделом по культуре, спорту и молодежной политике администрации муниципального образования Тепло-Огаревский район, государственным образовательным учреждением дополнительного образования детей Тульской области «Областной Центр развития творчества детей и юношества»,  государственным образовательным учреждением дополнительного образования детей Тульской области «Областной  эколого – биологический центр учащихся».  Принимают активное участие в дистанционных конкурсах и соревнованиях, одна из целей которых пропаганда здорового образа жизни.

     Пропагандируя здоровый образ жизни, мы формируем у детей убежденность, что благодаря здоровому образу жизни каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, и физической активности.