**Здоровый образ жизни –это разумное поведение человека.**

·         оптимальный режим труда и отдыха

·         достаточная физическая активность

·         правильное питание

·         закаливание

·         отказ от вредных привычек

·         позитивное восприятие жизни

**ЗОЖ для школьника.**

 Здоровый образ жизни школьников. Здоровье человека зависит от многих факторов — внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т.п.

Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) — определяет здоровье на 20%

- Условия внешней среды (природные и социальные) — на 20%

- Деятельность системы здравоохранения — на 10%

- Образ жизни человека — на 50%

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т.е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т.п.

Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о ЗДОРОВОМ ОБРАЗА ЖИЗНИ), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его ЖИЗНИ.

**Здоровый образ жизни школьников.**

**На заметку родителям:**

- образ жизни должен соответствовать возрасту человека;

 - образ жизни должен быть обеспечен энергетически;

 - образ жизни должен быть укрепляющим;

- образ жизни должен быть ритмичным;

 - образ жизни должен быть эстетичным;

- образ жизни должен быть нравственным;

- образ жизни должен быть волевым;

 -образ жизни должен быть самоограничительным (аскетичным).

**Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:**

 -создание оптимальных внешнесредовых условий в школе и дома;

 -рациональная организация труда и отдыха школьников;

 -воспитание у школьников сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

**Здоровый образ жизни школьников.**

Недостаточно осведомлены школьники о здоровом образе жизни. Например, на то, что здоровье человека в первую очередь зависит от образа жизни, указали лишь 44,4% мальчиков и 40,7% девочек старшего школьного возраста. Не случайно, по-видимому, только 35,4 % мальчиков и 28,4 % девочек свой уровень знаний о здоровом образе жизни оценивают положительно. Интересно отметить, что с возрастом повышается число учащихся, безразлично или даже положительно оценивающих своих сверстников, которым были свойственны такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя, разных наркотических веществ. Так же, как и в случае знаний о физической культуре и спорте, основными источниками знаний о здоровом образе жизни явились средства массовой коммуникации (на это указали 27,9% мальчиков и 25,9% девочек), родители (соответственно 17,1 и 18,9%), учителя биологии (13,6 и 11%) и физической культуры (6,1 и 4%). Хотя с возрастом число школьников, которых совсем не интересуют вопросы о здоровом образе жизни, снижается, процент их остается высоким (с 21,2% в младших классах до 10,4% в старших — среди мальчиков (р<0,01) и с 18,7 до 4,5% (р<0,001) — среди девочек) Снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей человека. Вместе с тем меняющуюся деятельность в свободном времяпрепровождении учащихся помимо негативных условий социальной среды обусловливает и потребностно-мотивационная сфера, формирование которой зависит от единства врожденных и приобретенных свойств личности. Среди них в формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности. В этом плане на формирование интересов более значительно влияют окружающая среда, процесс воспитания в семье и школе. Если окружающая среда неблагоприятна, а процесс в семье и школе обходит стороной вопросы физкультурно-спортивной активности, тогда в свободном времяпрепровождении школьников постепенно начинает формироваться физически пассивный стиль поведения личности. Это означает, что индивидуум меняет физическую активность не только на ему нужную (например, учебу), но и на обществом навязанную (курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ) или другую деятельность.

  Недостаточная физическая активность и негативное отношение взрослых (родителей и учителей) не позволяют им стать предметом для подражания. Роль последних в формировании положительного отношения учащихся к физкультурно-спортивной активности усугубляется еще и тем, что, по данным наших исследований, 40% учителей физической культуры свои знания в области здорового образа жизни оценивают как неудовлетворительные.  Поэтому побуждение к здоровому образу жизни (так же, как и к физической активности) в школе пока является проблематичным. Имеет смысл пересмотреть содержание самих уроков физической культуры, ибо данный предмет психологически не удовлетворяет школьников, часть которых (35,2% мальчиков и 41,7% девочек) чувствуют себя на них недостаточно уверенно. Не случайно, по-видимому, 50% девочек и 29% мальчиков безразлично относятся к этому школьному предмету, что особенно заметно в старших классах. При этом физическая культура, по мнению учащихся, является единственным предметом в школьном обучении, по которому знания не являются столь важными (лишь одна треть опрошенных школьников положительно оценивает учебник по физической культуре). Вместе с тем учащиеся на уроках хотели бы заниматься теми видами физических упражнений, которые им нравятся. Развитие школы идёт по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребёнка.

 По данным НИИ педиатрии: - 14% детей практически здоровы; - 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; - 35 – 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Здоровый образ жизни школьников.

Цивилизованное общество строится здоровыми людьми. Мы говорим: “Будущее наших детей – в наших руках”. Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет. Станет ли физическая культура и спорт постоянным, надёжным спутником жизни нового поколения? Проблемы физического здоровья важны и актуальны в любом возрасте, поэтому любое учебное заведение первоочерёдной задачей ставит воспитание физически здорового ребёнка. Для этого у нас в школе определяется исходный уровень здоровья с первого класса. Мы сразу знакомим детей с базовыми понятиями здорового образа жизни. После прохождения ежегодного медицинского осмотра классные руководители получают анализ результатов обследования и ведут дальнейшую работу с родителями.

Физическое здоровье определяется не только наличием детских болезней, но и умением провести их профилактику. Для этого надо научить детей одеваться по погоде, следить за чистотой рабочего места, следить за телом и добиваться душевного комфорта.

С само начала ведём беседы о гигиене, о правильной осанке. Здоровый образ жизни играет решающую роль в предупреждении многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он включает в себя такие компоненты, как достаточная двигательная активность, полноценный сон, рациональное питание, гармоничные отношения в семье и в коллективе, неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). Движение и сон. Правильно организованный режим позволяет сохранять высокую работоспособность организма ребёнка, способностей нормальному физическому развитию и укрепляет здоровье.

  Напряжённые занятия в школе, трудные домашние задания, дополнительные занятия иностранным языком или музыкой, соблазн посмотреть телевизор, поиграть в компьютерные игры лишают школьников времени, необходимого для отдыха, прогулок, занятием физической культурой и спортом. Современный школьник перегружен информацией и это ведёт к развитию хронического умственного утомления. Для того, чтобы не допустить развития умственного перенапряжения у ребёнка, ему необходимо соблюдать режим дня. В режиме дня школьника должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье ребёнка. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

 После активного дня, когда сердце ребёнка работает с максимальной нагрузкой, ему необходим отдых. Самый эффективный и полезный отдых для ребёнка – сон. Если ребёнок регулярно недосыпает полтора – часа, то это приводит к ухудшению деятельности сердечно-сосудистой системы, развитию утомления, снижению работоспособности и сопротивляемости организма. Основными моментами рациональной организации учебной деятельности школьника является: нормирование учебной нагрузке; регламентация длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течении дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учёбы и отдыха. Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности. Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования, проведённые различными медиками в различные годы показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

 Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки. Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят в школе ложится на уроки физкультуры.

  Рациональное питание. Для нормального развития сердца и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы ребёнку необходимо правильное и рациональное питание. Необходимо приучать ребёнка обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Здоровый образ жизни школьников. Следует приучить ребёнка принимать пищу в определённое время, небольшими порциями, 4 – 5 раз в день. Соблюдение режима питания, приём пищи в одно и тоже установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Повседневная пища должна содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества. Ребёнок получает их в том случае, если он питается разнообразно, ему необходимы белки, жиры и углеводы. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясопродукты – полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, — это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.

**Суть процесса формирования представлений о здоровом образе жизни в современной науке**

Воспитание здорового ребенка, имеющего достаточный уровень знаний в области здорового образа жизни - одна из главных задач педагогики и семейного воспитания, поэтому данная статья будет полезна для ознакомления учителям и родителям школьников. Начнём с того, что вспомним, что в научной литературе говорят о здоровом образе жизни, а затем уже перейдём к рассмотрению процесса формирования представлений о здоровом образе жизни.
З**доровый образ жизни** – это образ жизни, который способен положительно воздействовать на здоровье человека, укрепляя его, сделать организм более приспособленным к воздействию разных факторов. Система здорового образа жизни, как правило, включает в себя правильное питание, двигательную активность, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, здоровый нормализированный сон и так далее.
К. Д. Ушинский в отечественную педагогическую литературу внес работу «Педагогическая антропология», в которой заложил **основы здорового питания, режима дня и отдыха**. Ушинский утверждал, что здоровый образ жизни является залогом успешной учебы, здорового развития личности, как в физическом, так и в психическом плане, что необходимо для формирования здорового полноценного общества. К. Д. Ушинский утверждал, что в образовании необходимо уделить внимание не только просветительской работе, но и формированию устойчивой мотивации к следованию принципам здорового образа жизни, которая, по мнению педагога, достигается путем наличия глубокой теоретической подготовки и практико-ориентированной деятельности.
Основные стратегии формирования первичных представлений о здоровом образе жизни основываются на применении системного подхода, заключающегося в совокупности мероприятий, затрагивающих каждый из элементов структуры здорового образа жизни, в том числе мероприятий с применением современных информационных технологий. Например, А. П. Фисенко предлагает «Уроки здоровья» или праздники, посвященные спорту, правильному питанию. Первичные представления дети могут получить в процессе участия в мероприятиях спортивного типа. А. В. Казначеев считает, что формирование первичных представлений о здоровом образе жизни можно добиться работой с психологом, ведь формирование здорового психического состояния тоже является основой для здорового образа жизни.
**Привлечение детей к культуре здорового образа жизни** начинается со знакомства детей с данным понятием, формированием первичных представлений, которые появляются, когда ребенок впервые знакомится с каким-либо явлением или предметом. По мнению Л. Н. Мокеевой и А. В. Цимбала, этапы первичного знакомства со здоровым образом жизни должны начинаться с ознакомления детей с основами здоровья, его составляющих и методах ведения здорового образа жизни. В данном случае используются метод лекций, просмотра фильмов, встречи с известными спортсменами. После этого наступает этап формирования у детей умений правильно использовать полученные знания и принимать решения на основе знаний.
Говоря о просмотре фильмов, как способе привлечения внимания детей к проблеме здорового образа жизни, нельзя не вспомнить ряд современных фильмов. В педагогических разработках фигурируют следующие художественные фильмы: «Легенда 17», «Тренер», «Поддубный», «Чемпионы», где главным фигурирует образ здоровой личности, привлекающий внимание зрителей своими личностными и физическими качествами. Дети склонны искать кумиров среди фильмов, мультфильмов, игр, поэтому в образовательных целях можно грамотно использовать образ такой авторитетной личности.
А. М. Плещев отводит **большую роль режиму работы и отдыха**, ведь это является способом решения многих проблем. Знакомство детей со здоровым образом жизни необходимо начинать именно с понятий режима дня, здорового питания и отказа от вредных привычек. В концепции режима дня лежит информация и о необходимости умственной, физической активности, здорового сна и режима приема пищи. А. М. Плещев также пишет, что существуют два закона здорового питания, о которых необходимо рассказать детям: закон равномерности потребляемой и получаемой энергии, закон разнообразия питания. Первый закон указывает на необходимость соблюдения баланса между потреблением пищи и физической активностью во избежание ожирения, второй – на то, что пища должна удовлетворять потребности человека в белках, жирах и углеводах.
Роль здорового образа жизни возросла после принятия в 2019 году Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года. В связи с чем, возросло и количество исследований на данную тему. Анализ педагогической литературы показал, что формирование первичных представлений о здоровом образе жизни является сложным процессом. Психолого-педагогические разработки, развивающиеся с начала 2000 гг., ориентированы на привлечение разнообразных методов и приемов для создания благоприятных условий формирования интереса к здоровому образу жизни у детей разного возраста. Рассмотрим, что предлагается в педагогических исследованиях для конструирования комплекса, необходимого для получения первичных знаний о здоровом образе жизни. Например, А. Ю. Лахтин пишет, что **формирование первичных представлений о здоровом образе жизни должно включать здоровьесберегающие технологии, основанные на применении таких методов:**
• Применение игровых технологий и внедрение оригинальных задач в воспитательном контексте. С помощью игр можно донести до учащихся необходимую информацию, показать практическую значимость рассматриваемого материала, обеспечить психологическую разгрузку и способствовать появлению заинтересованности детей в данном направлении;

• Формирование благоприятного психологического климата в классе. Доброжелательная обстановка, всяческая мотивация и поощрение детей к самостоятельной деятельности – перечисленные факторы будут способствовать формированию психологического комфорта, следовательно, благоприятно будут влиять и на здоровье учащихся;
• Включение рассмотрения вопросов здоровья в рамках различных учебных предметов, чтобы информация о здоровом образе жизни постоянно была «в поле зрения» детей.
Е. А. Дударенко подтверждает, что формирование первичных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться с тестирования. Тестирование организовывается с целью выявления слабых мест, пробелов в знаниях школьников, касающихся здорового образа жизни. Далее на выбор, в зависимости от результатов тестирования и условий в образовательном учреждении, **педагог может использовать следующие варианты:**
• Организация информационно-просветительской деятельности, направленной на просвещение детей в области здорового образа жизни и пропаганды негативных последствий употребления алкоголя, наркотических веществ и так далее (разработка методических материалов, проведение опросов);
• Организация работы с молодежью, средствами массовой информации, использование «социальной рекламы» в школе, например, массовые мероприятия, подготовка школьных газет);
• Организация в школе специальной группы по оказанию помощи детям, подросткам, попавшим в неблагоприятную ситуацию из-за вредных привычек, проведение занятий здоровья, консультаций желающих по вопросам здорового образа жизни.

Более современные педагогические разработки, например, С. И. Карабаевой и М. В. Мироновой, ориентированы на включение в образовательный процесс кейс-технологий, которые являются интересным способом привлечения внимания детей в рассматриваемую нами проблему.

**Использование проектной и научно-исследовательской деятельности в школе** набирает популярность в современных педагогических разработках. По мнению И. А. Пешковой, проектная деятельность способствует решению большого количества практико-ориентированных задач, а именно актуализация и расширение знаний детей в области здорового образа жизни, укрепления интереса к собственному здоровью, формирование умений и навыков проектирования деятельности для решения здоровьесберегающих задач и способности к оценке собственных действий.
Проектная деятельность заключалась в разработке и реализации проекта, итогом которого является решение здоровьесберегающей задачи или проблемы, которое дети предлагают сами. В рамках проекта может быть организована и научно-исследовательская деятельность, направленная на выявление проблем, вопросов, существующих в социуме.
На сегодняшний день всё более популярны **общественные мероприятия**, направленные на ознакомление детей и их родителей с правилами ведения здорового образа жизни. К примеру, Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О. С. Шаврыгина предлагают организовывать такие мероприятия не лишь на уровне школы, а даже на уровне города. Масштабные по своей сути мероприятия способны привлечь внимание огромного количества людей, что заставит принять участие, либо задуматься об образе своей жизни и родителей, и детей.
В. М. Пиюкова считает, формирование первичных представлений о здоровом образе жизни в работе с младшими школьниками может производиться путем *разъяснения педагогом основных понятий и терминов, касающихся здоровья, во время физкультурных минуток, возможно утренних зарядок в образовательной организации*.
Часто можно увидеть рекомендаций для педагогов начального образования, советующие обратить внимание на **дидактические игры**, как метод для получения необходимых знаний, умений и воспитательного процесса. Дидактические игры для большинства младших школьников представляют большой интерес, так как данный вид заданий помогает привлечь внимание ребенка и снять напряжение, накопившееся от умственного труда.
Итак, процесс формирования первичных представлений о здоровом образе жизни, на основании изученных литературных данных, должен включать исследование осведомленности детей о здоровье и здоровом образе жизни, затем – комплекс мер, направленных на получение детьми первичных представлений о здоровом образе жизни. В литературе существует огромное количество методик, направленных на обеспечение просветительской деятельности в области здорового образа жизни, однако, несмотря на это, всё же присутствует необходимость в дополнении имеющегося материала с помощью проведения новых исследований, усовершенствования методик и предложения своих кейсов, содержащих дидактические игры, программы мероприятий, направленных на формирование представлений о здоровом образ жизни у школьников.