Актуальность здоровье сберегающих технологий.

Здоровье подрастающего поколения в настоящее время вызывает тревогу специалистов, педагогической, родительской общественности, руководителей органов управления в сфере образования и здравоохранения. Здоровье детей, подростков и молодежи во многом зависит от качества среды обитания, уровня развития образования, условий обучения, воспитания, материальной обеспеченности, быта, организации медицинского обеспечения и многих других факторов.

В настоящее время актуальной медико-социальной проблемой является значительное распространение среди детей, подростков и молодежи неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни – низкая двигательная активность, нерациональное (нездоровое) питание, курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ, которые Всемирная организация здравоохранения рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

У большинства современных детей и подростков отмечается нерациональное (нездоровое) питание, при котором рацион не сбалансирован и характеризуется избытком углеводного компонента, преобладанием животных жиров. Такое питание сопровождается недостатком полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минеральных веществ, в особенности микроэлементов, дефицит которых влияет на рост и развитие детей и подростков крайне негативно.

Таким образом, уклад жизни современных школьников характеризуется значительной распространенностью неблагоприятных факторов. Несоблюдение элементарных гигиенических требований ведет к снижению адаптационных возможностей организма. Гипокинезия, нездоровое питание, токсическое воздействие табака, алкоголя на фоне морфофункциональной незрелости, незавершенности развития основных систем организма в значительной степени определяют формирование отклонений в состоянии здоровья подрастающего поколения.

Одним из важнейших компонентов и целью профилактики заболеваний и укрепления здоровья у детей, подростков и молодежи является формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни – это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а так же поведение, направленное на предотвращение формирования привычек, вредных для здоровья, и их устранение.

Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

В связи с этим большое значение имеет предупреждение возникновения факторов, вредных для здоровья, которое предусматривает различные уровни и направления действий.

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть ограниченно включены в учебно-воспитательный процесс.

Необходима также преемственность на всех этапах формирования здорового образа жизни детей и подростков (семья, школа, средние специальные и высшие учебные заведения, трудовые коллективы, неформальные объединения).

В связи с утверждением новых Федеральных государственных образовательных стандартов современная российская школа должна стать местом формирования здоровья школьников.

Личностным результатом освоения основных образовательных программ стало формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Среди предметных результатов освоения образовательных программ есть умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств.

 Для нашей школы актуальность активной здоровьесберегающей деятельности особенно высока в связи с социальной характеристикой контингента семей учащихся. В школе обучаются много детей из семей, которые не могут уделять достаточно внимания их здоровью в силу объективных обстоятельств