**Здоровье школьника - достижимо ли это в рамках школы?**

**Авторы: Синявская Е.А.**

**Гаврилова Е.А.**

**Гаджимаммаева М.А.**

ГБОУ лицей №623  им.И.П.Павлова

В последнее время вопрос о здоровье школьников стоит ребром, являясь при этом объектом современных исследований в области медицины, психологии и педагогики. Актуальность данной проблемы продиктована прежде всего тем, что в совокупности здоровье ребенка непосредственно влияет на эмоциональное, умственное, познавательное развитие школьников.

Прежде чем рассмотреть пути решения данного вопроса, необходимо дать определение понятию "здоровья". С медицинской точки зрения здоровье рассматривается как отсутствие заболеваний.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятно, что состояние полного благополучия вышеперечисленных аспектов здоровья - это конечная, идеалистическая цель. И в современном обществе добиться такого результата представляется практически невозможным.

К сожалению, мы ориентируемся больше на первое определение, полагая, что отсутствие телесных (физических) заболеваний говорит о здоровье ребенка. В педагогике под здоровьем понимают еще и психологическое благополучие, но и тут здоровье характеризуется отрицанием. Ребенок здоров, если у него отсутствуют какие-либо психические нарушения.

А теперь представим себе ребенка, у которого отсутствуют заболевания. Можно ли на этом основании утверждать, что ребенок абсолютно здоров? Отнюдь. Так каков портрет здорового человека?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо посмотреть на эту проблему под другим углом. Какие ресурсы необходимы человеку, чтобы он действительно был здоровым?

Возвращаясь к определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, можно выделить несколько аспектов, характеризующих здорового человека. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия - это своего рода состояние гармонии со своей душой и телом. К сожалению, встретить сейчас таких людей достаточно сложно. Почему? Ответ кроется в определении. Как только мы начнем работу над своим душевным и социальным благополучием, мы сможем говорить о гармонии...

В современном образовании в последние десятилетия активно внедряются здоровьесберегающие технологии в процесс обучения школьников. Но данные технологии ориентированы в большинстве своем на компенсацию малоподвижного образа жизни учеников. Отсюда следует вопрос, какие возможности и ресурсы есть у педагога, чтобы целенаправленно проводить работу по здоровьесбережению школьников?

Важно понимать, что здоровьесбережение подразумевает под собой сохранность уже имеющихся функций человека. Но ведь их может и не быть! Тогда становиться непонятным, что необходимо сберегать. Поэтому, на мой взгляд, необходимо придерживаться принципа минимакса. Использование в своей педагогической деятельности здоровьесберегающих технологий - это лишь мини-цель, тогда как стремление  к душевному и социальному комфорту и благополучию является максимальной целью.

Создание психологически комфортной атмосферы в классе является основным фундаментом для работы по социальному и душевному благополучию. Если ребенок чувствует себя защищенным, если ребенок может доверять взрослому, в данном случае учителю, то психологический дискомфорт уже не будет являться  проблемой. Поэтому немаловажно разграничить процесс обучения и процесс развития личности ребенка. Под развитием личности, я в данном случае подразумеваю именно состояние психологического комфорта, гармонии с собой которая способствует появлению и формированию необходимых качеств личности для процесса социализации ребенка в обществе, которая в свою очередь поможет обрести социально значимый статус.

Также, важным является организация деятельности, направленная на сублимацию негативных переживаний школьников. К сожалению, в современном обществе детям порой приходится сталкиваться с достаточно сложными кризисными ситуациями, переживая при этом эмоции взрослого человека. И справиться с этим ребенок сам не может, потому что не умеет, не знает. А взрослые в большинстве своем, к сожалению, не всегда видят и чувствуют полную гамму переживаний ребенка. Зачастую, это связано с тем, что обычно дети предпочитают держать это внутри себя. Возможно, потому, что окружающие проявляли равнодушие или отсутствие интереса... И, если ребенку дать выход своим отрицательным эмоциям, то душевное, эмоциональное здоровье будет не только сохраняться, но и укрепляться.

Насколько бы трудным не казалось организация этой деятельности, только учитывая вышеперечисленные аспекты, можно говорить о здоровье школьника, и вообще человека.

В реальной жизни, в реальной среде достаточно трудно добиться максимальной цели, но если идти к ней небольшими шажками,  то рано или поздно, мы сможем ее добиться, обретая при этом здоровое поколение!