**«Нравственность и здоровье»**

 Еще А.Шопенгауэр говорил*:* ***«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».***

 Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

 Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

 Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения, *здоровье* — *это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».* Т.е. это и физическое и социально – психологическое, и духовно – нравственное здоровье.
Соблюдение правил сохранения только физического здоровья является недостаточным. Человек — это часть Вселенной. Разрушая окружающий мир, человек разрушает и себя. Поэтому важнейшими правилами сохранения здоровья являются бережное отношение к природе и сохранение гармоничных отношений с окружающими людьми. Здоровье, здоровый образ жизни — это нравственный образ жизни, построенный по законам Любви и Добра.

 ***Основными факторами, обуславливающим здоровье являются:***

образ жизни 50-55 %;

экология 20 – 25 %;

наследственность 20%;

недостатки в здравоохранении 5-10 %

 К сожалению, по статистике около 70% детей при поступлении в школу могут считаться относительно здоровыми, но уже всего лишь 10% учеников можно признать таковыми по окончании школы. Остальные же 90% детей за школьные годы успевают приобрести целый набор типичных для школьников болезней — искривление позвоночника, заболевания ЖКТ и т.п., но в первую очередь — болезни, связанные со зрением. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет, то есть в период обучения в различных образовательных учреждениях. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Такова современная статистика.

 Проблема нашего учреждения состоит в том, что к нам поступают подростки

оказавшиеся в самых разных сложных  жизненных ситуациях, с отрицательным влиянием семьи, ближайшего окружения, не получившие с рождения элементарных понятий, что такое хорошо, а что такое плохо. С искаженными понятиями о нравственности, морали, здоровом образе жизни. И поэтому наша задача заключается в том, чтобы создать условия для осознания ребенком необходимости переоценки своего поведения. Задача педагогов – помочь подростку выработать и укрепить целесообразные для его возраста гигиенические навыки и привычки, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, элементарные представления о взаимной обусловленности физического, нравственного здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека.

 Следует учитывать, что наибольший интерес подростки с девиантным поведением, проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к занятиям спортом.

В училище 79 учащихся, из них по результатам медицинского осмотра:

- основную группу имеют - 60 воспитанников —76%

- подготовительную группу имеют -18 воспитанников —23 %

- специальную группу имеют — 1 воспитанник -1 %

Все 100% учащихся охвачены занятиями физической культуры и спортом.

 Физкультурно-спортивная деятельность училище занимает одно из ведущих мест в воспитательно-профилактической работе с девиантными детьми и подростками. Реабилитационная программа в училище рассматривает физическую культуру и спорт как одну из эффективных и действенных средств воспитательного воздействия на личность подростка.

Спортивно-оздоровительные мероприятия  направлены на формирование у воспитанников:

* понятия о здоровом образе жизни,
* повышение устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов,
* закрепление и совершенствование умений и навыков воспитанников,
* содействие формированию жизненно необходимых физических качеств,
* выживание в условиях сосуществования, воспитание общественной активности и трудолюбия,
* развитие творческой инициативы и организаторских способностей воспитанников.

В училище созданы благоприятные условия для  развития спорта, приобщения воспитанников  к здоровому образу жизни. Это новый спортивный зал, где проводятся не только уроки физкультуры, но и проходят соревнования по волейболу, баскетболу, настольному теннису, скипингу.

Работают секции: хоккей, футбол, бокс. Кружок «Шахматы» Есть стадион с футбольным полем, турниками, баскетбольной площадкой. Имеется хоккейная коробка.

 В начале учебного года обсуждается и утверждается план проведения месячника по пропаганде здорового образа жизни подрастающего поколения.

В течение месяца проводятся конкурс плакатов и рисунков «За здоровый образ жизни», организуются выставки детских творческих работ.

Проводятся мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

 Классные руководители организуют классные часы и просмотр видеоматериалов по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Проходят ролевые и деловые игры: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Твое здоровье в твоих руках».  Акции «День отказа от курения».

 Весь педагогический коллектив ведет большую разъяснительную работу по профилактике вредных привычек, старается не оставлять без внимания ни одного подростка.

 В системе по плану воспитателями проводятся инструктажи по ТБ. Согласно плану работы училища проходят дни ГО. В эти дни воспитанники и все сотрудники училища тренируются в отработке действий при чрезвычайных ситуациях (эвакуация).

 Нам было интересно узнать,  как сами воспитанники заботятся о своём здоровье, обсудили это на групповых собраниях. Среди воспитанников был проведен опрос с целью выявления их уровня информированности о том, что такое здоровый образ жизни. Отвечали на вопросы анкеты «Что является важным в сохранении здоровья?» Получены были следующие данные:

·   отказ от вредных привычек – 62%

·   гигиена человека – 42%

·   спорт, зарядка – 76%

·   прогулки на свежем воздухе, закаливание – 48%

·   здоровое питание – 21%

·   безопасное поведение – 16%

·   режим – 57%

·   отсутствие болезней – 20%

 •  психологическое равновесие – 14%

Из диаграммы видно, что главной составляющей, по мнению детей, является отказ от вредных привычек, занятие спортом и зарядка. В силу своего возраста из детей мало кто отметил пункт психологическое равновесие.

      Какой вывод можно сделать? По итогам проведённой работы, стало видно, что ребята в вопросах и проблемах сохранности здоровья, большое значение придают отказу от вредных привычек, занятию спортом, зарядке. А понимание этого уже играет большую роль в формировании духовно-нравственной личности, ориентированной на безопасный и здоровый образ жизни.

 Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, но духовно и физически.