"Здоровье – это возможность возможностей.Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом,как если бы от этого зависела Ваша жизнь".

Л. Кьюби

Воспитание детей и молодежи в современной обстановке происходит в условиях экономического и политического реформирования государства, которое вызвало социальное расслоение общества, снижение жизненного уровня большинства населения. Вследствие этого возникает конфликтность отношений в семье, разрушаются сложившиеся нравственно-эстетические нормы. Порой родители занимаются "зарабатыванием" денег, забывая о здоровье ребенка, как физическом, так и моральном.

В круговороте повседневной жизни мы часто забываем о том, что семья – главная школа воспитания. А мы, педагоги, лишь помогаем родителям в воспитании их детей.

Высказывание о том, что здоровье – основа долгой, счастливой жизни ни у кого не вызывает сомнения. Но жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать. Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях. А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни. Я, как классный руководитель стараюсь формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни в учебной и внеучебной деятельности.

Умение заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, а так же индивидуальное здоровье ученика зависит от многих факторов:

* Культура здоровья родителей;
* Культура здоровья школы;
* Культура здоровья коллектива;
* Культура здоровья учителя;
* Культура здоровья коллектива складывается: из микроклимата коллектива, комфортности каждого члена этого коллектива, взаимоотношений между учениками, всех проводимых мероприятий, роли каждого учащегося в данном мероприятии.
* Я, как учитель, своим примером, желанием, состоянием души, участием, стараюсь, чтобы у моих учеников было как можно больше положительных эмоций, хорошего настроения, а это, в свою очередь, благотворно влияет как на педагогический, так и на воспитательный процессы.
* Использую такой метод воспитания, как "Я – сообщение" – это воздействие на ребенка через высказывание своего самочувствия по поводу происходящего. Дети видят и чувствуют, когда человек искренен, доверяют ему, помогают, может быть, даже меняются.

Состояние здоровья подростков.

Неблагоприятные демографические процессы в нашем обществе сопровождаются редким ухудшением состояния здоровья детей и подростков. На формирование отклонений в состоянии здоровья подростков существенное влияние оказывают факторы биологического риска, условия окружающей среды (в том, числе профессионально-производственные факторы при трудовой деятельности и профессиональном обучении), социально-гигиенические условия (включая режимов и условия обучения в общеобразовательных учреждениях), а также отсутствия психологических установок на здоровый образ жизни.

Увеличивается число лиц с хроническими заболеваниями. Анализ результатов медицинских осмотров свидетельствует о том, что в настоящее время число здоровых подростков уменьшается с каждым годом.

Таким образом, что основная работа по формированию здорового образа жизни, должна проводиться прежде всего при воспитании ребенка в семье и обучении в школе.

Формирование здорового образа жизни должно быть преемственным (семья, школа, общественные и организации и др.). Именно поэтому в подростковом возрасте важно проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни во взаимодействии школы и семьи. Система мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, проводимых на разных уровнях, должна использовать все возможные каналы доступа к подростку и семье: радио, телевидение, печать, лекционную пропаганду, памятки для детей и родителей, непосредственную работу с семьей и подростками и т. д. Кроме того, эффективность работы во многом зависит от воспитания чувства сознательной активности, ответственности за свое здоровье и жизнь.

Здоровье нужно каждому человеку, чтобы быть красивым, счастливым, получить интересную профессию и создать свою семью. Чтобы помочь здоровью, каждый может сделать следующее:

- соблюдать простые правила гигиены;

- стараться быть закалённым;

- есть пищу, полезную для здоровья, овощи, фрукты, и не есть то, что

вредно;

- стараться проводить свободное время на воздухе и в движении;

- стараться больше узнать о здоровье и эти знания передать тем, кто рядом;

- если любишь физкультуру, то постараться помочь друзьям полюбить её;

- стараться быть добрым и делать добрые дела;

- стараться чаще бывать на природе и помогать ей даже небольшими делами.

Все вместе они могут попробовать:

- устроить в классе дежурство по здоровью;

- вместе делать зарядку на переменах;

Классный руководитель относится к тем немногим членам школьного коллектива, которые имеют возможность многолетнего живого общения с семьей. Если учесть, что других возможностей просвещения семьи в области здоровья в настоящее время практически нет или они недоступны большинству родителей, без преувеличения можно сказать, что сегодня кроме учителя и, гораздо меньшей степени, врача реально взять на себя функцию просвещения родителей некому.

Просветительство семьи – крайне важная часть этой деятельности.

Итак, что приобретает классный руководитель?

-возможность через общения с родителями получить новые знания о здоровье расширить собственный кругозор;

-найти поддержку решению собственных проблем в опыте других людей;

-лучше, ближе узнать свой класс и реально помочь здоровью детей и их семей;

-повысить уважение к себе со стороны родителей и детей.

И классный руководитель, и родители должны осознать, что они совместно работают на будущее – на здоровье детей, семьи.

Для того, чтобы определить направление и выбрать наиболее эффективные формы работы с каждой конкретной группой родителей, желательно получить информацию об особенностях их образа жизни. Форма общения с родителями ни в коем случае не должна носить поучающего характера, а быть совместной попыткой рассмотреть актуальную для всех проблему с разных сторон. Очень важно стремиться избежать подобия лекции, чтобы каждый родитель мог активно включиться в обсуждении темы. Классный руководитель совсем не обязательно должен быть ведущим таких встреч.

Если только родители ведут здоровый образ жизни, они могут формировать у своих детей навыки здорового образа жизни.

Вывод: Наверное, сегодня одна из самых больших трудностей, встречающихся в практике деятельности классного руководителя - уметь найти контакт с родителями, сделать их своими союзниками. Тем приятнее успех, тем ощутимее радость педагогического творчества, плодами которого будет здоровье детей. 