**Формы и методы работы с классным коллективом по воспитанию культуры здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности**

Современный ритм жизни, экологические проблемы, последствия технического прогресса – все это оказывает негативное влияние на здоровье людей и, прежде всего, на здоровье детей. В современном мире имеет место опасная тенденция к снижению мотиваций здорового образа жизни среди широких слоев населения. В результате отмечают неутешительную динамику нарушений состояния здоровья подрастающего поколения. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

В соответствии с требованиями государственных образовательныхстандартов нового поколения охрана и укрепление здоровья обучающихся является неотъемлемойчастью образовательного процесса. Одной из ценностных составляющих, способствующих развитию личности, является формирование мотивации к ведениюздорового образа жизни. Стандарт нового поколения ориентирован не только на усвоениеобучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его умений и привычек,направленных на здоровый и безопасный образ жизни.

*Основные составляющие здорового образа жизни:*

1. *Физическое благополучие*: двигательная активность, закаливание, чередование труда и отдыха, рациональное распределение учебной нагрузки, рациональное питание, личная гигиена, профилактические прививки.
2. *Душевное благополучие*: умение управлять своим эмоциональным состоянием, определение цели в жизни, выбор профессии, разнообразие форм деятельности.
3. *Социальное благополучие*: успешное образование, оценка коллективом результатов труда, принятие законов общества, наличие микроколлектива для близкого общения, формирование психологической защиты от угрозы насилия.

В процессе формирования культуры здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности учащихся важным является соблюдение следующих педагогических условий:

1.Вовлечение учащихся в деятельность по пропаганде здорового и безопасного образа жизни среди других школьников;

2.Использование игровых и интерактивных форм освоения правил здорового и безопасного образа жизни;

3.Проведение просветительской работы для всех субъектов образовательной деятельности (педагоги, учащиеся, родители);

4.Участие в оздоровительных мероприятиях и конкурсах различного уровня.

  Формирование у учащихся культуры здорового образа жизни предполагает формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни, ценностного отношения к своему здоровью, знаний о пагубном влиянии вредных привычек, опыта здоровой жизни и личного здоровьесбережения. Следовательно, в данном процессе будут актуальными следующие задачи:

1.Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

2.Научить школьников осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

3.Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;

4.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

5.Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

6.Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье;

7.Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

8.Обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;

9. сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

10.Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

11.Сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Первостепенная роль в овладении умениями, навыками, способами здоровьесберегающей деятельности как существенными элементами культуры принадлежит классному руководителю – непосредственному и основному организатору воспитательной работы в классе, консолидирующему усилия всего педагогического коллектива и родителей в формировании у учащихся осознанной потребности ведения здорового образа жизни; воспитании бережного отношения к своему здоровью как наивысшей ценности для личности, общества, государства; усвоении основных положений российского законодательства о семье и необходимости сохранения репродуктивного здоровья; привития навыков безопасного поведения в повседневной жизни.

Задача классного руководителя – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, учителей-предметников, медицинских работников, которое помогало бы каждому ребенку осознать здоровье – как ценность, выбрать здоровый образ жизни.

Особенно важен для становления культуры здоровья период обучения в школе, как фундаментальный этап для последующего развития и самореализации человека. Так одной из важнейших задач современной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья школьников. Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основных наук, выработать необходимые навыки и умения, формировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Одновременно школа должна выполнять и оздоровительную роль, так как обществу становится небезразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания.

Важно отметить, что в подростковом и юношеском возрасте происходят существенные личностные изменения, которые обуславливают выработку отношения к здоровью. В первую очередь, это связано с тем, что в юношестве, как известно, вырабатывается активная жизненная позиция. Старшеклассники начинают оценивать свои силы и возможности иначе, чем учащиеся начальной школы. У них заметно повышается критическое и требовательное отношение, как к своему поведению, так и поведению других людей. У них меняется представление об оценке и самооценке. Свое поведение подростки начинают регулировать, на основе имеющихся взглядов, убеждений и формирующегося жизненного опыта. Представления об окружающем мире и этических нормах объединяются в их сознании в единую картину. Благодаря этому, ценностная и нравственная саморегуляция становится более полной и осмысленной.

Формирование ценностного отношения к здоровью - процесс весьма сложный, противоречивый и динамичный, который обусловлен двумя группами факторов: внутренними (индивидуально-психологические и личностные особенности человека, а также состояние его здоровья); внешними (характеристики окружающей среды, в том числе особенности социальной микро- и макросреды, а также профессиональной среды, в которой находится человек).

Важную роль в формировании ценностного отношения к здоровью играют и внешние факторы; одним из основных внешних факторов считается близкое микросоциальное окружение ребенка, т.е. его семья. Все здравомыслящие родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка - важная жизненная ценность. Однако отношение родителей к здоровью ребенка нередко носит формальный характер.

Немаловажным внешним фактором формирования ценностного отношения к здоровью является социальная среда, в которой находится ребенок (помимо семьи). Это может быть круг одноклассников, друзей, ребят, с которыми ребенок вместе посещает спортивную секцию и пр. Начиная с подросткового возраста, для ребенка чрезвычайно важным становится мнение товарищей. Подростку важно быть значимой частью группы сверстников, в результате чего он нередко склонен разделять многие идеи группы. Как следствие негативного отношения к здоровью, элементов саморазрушающего поведения в группе значимых для подростков-сверстников, у ребенка может развиваться обесценивание здоровья, выдвижение на первый план ценностей, препятствующих сохранению здоровья (рискованное поведение, достижение определенных состояний при употреблении наркотических веществ, вступление во «взрослую» жизнь путем начала ранних половых контактов и пр.).

Первое и основное для школьника условие формирования ценностного отношения к здоровью – здоровый психологический климат семьи. Ценностное отношение к здоровью у ребенка формируется в том случае, если в семье ему прививаются привычки здорового образа жизни, если для самих родителей здоровый образ жизни естественен. Здоровый образ жизни включает в себя две составляющих: навыки здорового образа жизни (привычки гигиены, питания, занятий спортом и пр.) и представления о здоровом образе жизни (комплекс установок личности на здоровый образ жизни). Именно второй аспект существенно связан с ценностным отношением к здоровью.

Личный пример родителей также важнейший фактор приобщения к ценности здоровья школьников. Ключевые моменты образа жизни семьи должны регулярно и с удовольствием выполняться родителями: ежедневная зарядка, активный отдых и пр. Причем, особое значение имеют не только сами действия, но и отношение родителей к действиям других людей, это также способствует формированию представлений о ценности здоровья у ребенка.

С семьями школьников необходимо работать как коллективно, так и индивидуально. Под коллективной работой понимается приглашение родителей на занятия, семинары, тренинги, помогающие им оптимизировать ситуацию в семье и наладить отношения с ребенком.

Важным условием формирования ценностного отношения к здоровью у школьников является повышение уровня социальной адаптации, уверенности в себе. Повышение самоуважения способствует формированию у школьника устойчивости к вредным привычкам, навязывание которых извне (сверстники, СМИ, неблагоприятная среда и пр.) для подростка часто становится решающим фактором в формировании вредных привычек. Более того, психически здоровая, адекватная личность более легко воспринимает естественные для человека стремления оставаться здоровым, вести активный образ жизни. Также, самоуважение, сформированные ценностные установки, позитивные интересы личности, социальная адекватность являются условиями формирования позитивного мировосприятия, которое в значительной степени влияет на формирование ценностного отношения к здоровью.

Чтобы максимально реализовать педагогические возможности относительно данной проблемы, применяемые воспитательные средства должны быть взаимосвязаны и упорядочены. Важно использовать те формы и методы работы, которые заинтересуют и будут приняты вашими учащимися. Для повышения эффективности проводимой работы, целесообразно взаимодействовать с педагогом-психологом, педагогом социальным, библиотекарем, медицинским работником школы, а также с семьей.

В воспитании здорового образа жизни не должно быть постоянных, бесконечных, нудных лекций, которые ведут к отторжению информации. Они должны быть заменены современными и интересными приемами, которые смогут заинтересовать ребенка. Дать возможность ему самому говорить, выражать свое видение проблемы. Основными средствами в работе с учащимися могут быть: тренинг, беседа, лекции, просмотр фильмов. При этом уместны групповые формы работы. Именно во взаимоотношениях с группой формируется адекватная самооценка, самоуважение. Однако отношения должны находиться под контролем. При работе со старшими школьниками удобнее всего контролировать их отношения, войдя в их группу на время занятий, установив внутригрупповые отношения со всеми членами группы.

Работа по формированию культуры здорового образа жизни и безопсности жизнедеятельности организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное). При этом можно выделить следующие формы организации:

– знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

– спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);

– туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);

– классные часы, беседы,

– коллективно-творческие дела по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?»;

– экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье**;**

– встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами;

– тематические выставки книг, электронных ресурсов;

– дебатные турниры;

– конкурсы на знания о ведении здорового образа жизни;

– мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры и спорта среди учащихся;

– консультации;

– выполнение индивидуальных заданий по подготовке к конкурсам, акциям, диспутам и пр.;

– индивидуальные занятия в клубах, студиях, спортивных кружках и секциях, и пр.

Практические методы обучения здоровому образу жизни.

Активные и интерактивные методы обучения способствуют созданию благоприятных условий на занятиях, проявлению положительных эмоций у участников воспитательного процесса.

Творчество, сотрудничество, умение находить общее решение – это принципиально новая схема взаимодействия педагога, ученика и родителей.

Дискуссия – организованное обсуждение различных проблем, что в свою очередь, может придать этим проблемам большей значимости, вызвать познавательный интерес.

Рисование используют для определения подсознательного отношения участников к обсуждаемой теме, к другим участникам воспитательного процесса с помощью графической визуализации чувств и их демонстрации окружающим. Темы рисунков зависят от темы воспитательного мероприятия: «Мой герб, девиз», «Наше семейное древо», «Подарок другу» и т.д.

«Мозговой штурм» - это тип дискуссии, способствующий творческому решению проблемы.

Метод «Изучения отдельной жизненной ситуации» касается ранее определённых сценариев, случаев, которые основываются на ситуациях реальной жизни, что даёт возможность проанализировать, записать, применить свои знания и навыки, делать выводы и давать рекомендации.

Ролевые игры ориентированы на учеников и имеют эффективную результативность. Этот метод даёт возможность реализовать свой творческий потенциал во время перевоплощения на некоторое время.

Такая работа классного руководителя должна носить целенаправленный, систематический, комплексный характер, Мероприятия по формированию здорового образа жизни должны являться неотъемлемой составляющей плана воспитательной работы классного руководителя. Грамотное использование и учет всех составляющих здоровьесберегающей образовательной среды позволит в дальнейшем не только сохранить здоровую личность школьника, но и укрепить его здоровье, а также развить интерес к здоровому образу жизни.