

**Д. Евменчикова**

## **РАБОТА КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ШКОЛЬНИКОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

Здоровье подрастающего поколения является актуальной проблемой современности, предметом первоочередной заботы государства. Здоровье понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых: физическое, психическое, духовное, социальное здоровье. Со здоровьем тесно связано и другое понятие – здоровый образ жизни (ЗОЖ). В основе здорового образа жизни лежит ряд факторов: сон (7–8 часов), регулярное питание, вес, не превышающий 10 % от оптимального (в зависимости от возраста), регулярные занятия спортом и закаливание, ограничение алкоголя, отказ от курения. Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, удовлетворенность работой, достаточная медицинская активность.

В последнее время здоровье школьников вызывает обоснованную тревогу. По данным статистики около 90 % детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. Резко возросло число подростков, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных школьниками. Увеличение распространенности среди школьников вредных привычек свидетельствует о низком уровне знаний, а также о недостаточной эффективности существующих форм и методов воспитания детей не только в школе, но и в семье.

Школа – это социальный институт, который оказывает большое влияние на подрастающее поколение. На школе, как и на семье, лежит важная задача – формирование у школьников ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Классный руководитель во многом определяет формирование жизненных ориентиров подростка. Содержание работы классного руководителя по формированию здорового образа жизни у подростка включает: внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, его пропаганда; противодействие распространению вредных зависимостей и др.

Успешное формирование ценностей здорового образа жизни среди подростков подразумевает комплексный подход к решению данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий учителей, родителей и самих подростков; организации внеклассной работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни через спортивные конкурсы, тренинги, походы, спортивно-развлекательные игры и др.; проведение консультаций, бесед, собраний и конференций, как для педагогического коллектива, так и для родителей учащихся; активное вовлечение родителей в обмен опытом сохранения и поддержания собственного здоровья и здоровья своих детей.