**Надо учиться быть здоровым!**

Сегодня человечество переживает настоящий кризис: распространение среди подростков курения, пьянства, токсикомании и наркомании достигает критических масштабов. Ученые бьют тревогу – наша нация постепенно вымирает: растет детская смертность; увеличивается число детей, имеющих психические и неврологические отклонения, что в свою очередь способствует росту детской преступности.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Первым шагом в этом направлении может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования новых представлений и установок на здоровье, здоровый образ жизни и болезнь. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это общественное здоровье через 10 - 30 лет.

В нашей школе проводится большая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью изменения ценностного отношения детей и подростков к табакокурению, алкоголю, наркотикам и формирования личной ответственности учащихся за свое поведение, привлечения подростков к решению актуальной проблемы российского общества, формирования активной гражданской позиции обучающихся.

Ежегодно проводятся мониторинги по вредным привычкам, месячники по профилактике вредных привычек, акции, тематические классные часы, родительские собрания. Хорошо организована занятость учащихся во внеурочное время, 80% учащихся посещают кружки и секции, организованные при школе. В школе оборудован тренажерный зал, в зимний период действует ледовая площадка, лыжня и, все учащиеся могут использовать зимний спортивный инвентарь для занятия спортом.

Для определения состояния здоровья, уровня физического развития учащихся 1-11 классов в школе ежегодно проводятся специальные исследования – мониторинги здоровья.

Так как для оценки физического развития ребенка первостепенное значение имеют показание роста, веса, состояния его здоровья, поэтому ежегодно в начале и в конце учебного года в школе проводится обследование физического здоровья школьников. Исследования показали, что показатели физического развития и здоровья детей изменились. Отмечено постепенное увеличение темпов физического развития и созревания детей. Об этом свидетельствуют увеличение средних показателей развития, таких как рост, вес, окружность груди. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья… Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

