**Возможности создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении**

***Направление подготовки: 44.04.01 "Педагогическое образование"***

***Россия***

**Аннотация**: в настоящей публикации произведена аналитическая работа относительно одного из наиболее значимых и актуальных в нынешней педагогической сфере направлений – здоровьесберегающей ориентации воспитательно-обучающего процесса в организациях системы общего образования.

Актуальность избранной для настоящей статьи публикации обуславливается значимостью формирования здоровьесберегающей атмосферы условий в целях эффективного и устойчивого развития школьников.

Содержание основной части настоящей публикации посвящено раскрытию ключевых определений, установлению наиболее насущных проблемных аспектов, возникающих у учреждений общего образования при создании среды здоровьесберегающего типа. Здесь же выделено значение и место специалистов-преподавателей (специалистов-педагогов) в разрешении данной задачи. Для наращения степени развитости обстановки со здоровьесберегающей ориентацией в учреждении системы общего образования, автор настоящей публикации разработал и представлен комплекс обоснованных практических предложений.

**Ключевые слова**: мотивация, здоровьесбережение, здоровье, режим дня, здоровьесберегающая среда, работоспособность, оздоровительная направленность, здоровьесберегающие компетенции

Введение. Согласно нашей точке зрения, здоровье необходимо воспринимать в качестве одной из самых значимых ценностных ориентаций любого человеческого индивида. Однако по какой же причине оно наделяется столь существенной важностью?

Как мы полагаем, здоровье и его статус являются факторами, обеспечивающими благополучие и жизнь каждому. Таким образом, сохранение, поддержание и закрепление здоровья, как и мотивация к ЗОЖ с ранних лет, является очень значимым аспектом.

Выделенная проблематика, в соответствии с нашей позицией, обладает непосредственной связью с отметившейся в последние годы тенденцией к ухудшению здоровья и сокращению его индикаторов у лиц детского и подросткового возраста. По какой же причине в нынешних реалиях данная проблематика имеет место быть? Какие направления противодействия ей реализуются учреждениями системы образования?

Все дело в том, что в настоящее время у представителей подростковой и детской возрастных категорий отсутствуют должным образом развитые факторы-мотивы к соблюдению ЗОЖ и его требований. Более того, у них отсутствует четкое понимание принципов заботы о собственном состоянии здоровья и благополучии.

В рамках настоящего контекста целесообразно привести указание на то обстоятельство, что многие ученики часто не могут противодействовать отрицательной стороне среды, что находится в нашем окружении. Отмечающееся сегодня ускорение жизненного ритма, активная эволюция IT-решений (технологий из разряда «информационные») и прочие сопутствующие факторы обуславливают повышение жесткости требований, которые предъявляются к физиологическому и психоэмоциональному состоянию представителей подрастающего поколения, а также к имеющимся у них приспособленческим (адаптационным) компетенциям и потенциалу.

На данный момент времени учреждения общего образования вынуждены разрешать обширный спектр проблемных аспектов, которые касаются благополучия и состояния здоровья детей0школьников. Сегодня отмечаются негативные тенденции к тому, что все большее количество лиц подростковой и детской возрастных категорий имеют разного рода болезни, проявляют недостаточную активность физического характера, неправильно питаются. Данные факторы крайне неблагоприятно сказываются на процессе развития и образования школьников. По этой причине создание атмосферы со здоровьесберегающим уклоном в учреждении среднего образования – это задача, обладающая большой актуальностью и значимостью.

Среди основных факторов-первопричин возникновения подобных проблемных аспектов выделяется то обстоятельство, что у современных лиц подросткового и детского возраста радикально поменялся образ и стиль жизни. В условиях технологической революции и появления IT-решений, они часто и подолгу используют портативные устройства (планшеты, смартфоны и пр.) и ПК, поддерживая коммуникации в соцсетях и играя в различные игры.

Это привело к существенному сокращению проявляемой подростками и детьми активно, что пагубно влияет на состояние их здоровья. Помимо всего прочего, большое количество учеников общеобразовательных учреждений придерживаются прерывистого режима питания, потребляя продукты с повышенной калорийностью, нередко не содержащие элементов из разряда «полезные».

Проблемные аспекты создания атмосферы со здоровьесберегающей ориентацией в общеобразовательных учреждениях способны обладать разным характером. У них может иметь место связь с отсутствием спортплощадок и ограниченным диапазоном возможностей для проявления активности физического характера, низкой степень информационного обеспечения школьников относительно ЗОЖ, низкоэффективные программы информирования о правильном питании.

Чтобы данные проблемные аспекты были в полной мере разрешены, не обойтись без подхода комплексного плана, предполагающего внесение корректировок/дополнений в инфраструктурную среду учреждения образовательной системы, организацию IT-кампаний и формирование спецпрограмм, посвященных ЗОЖ.

Систематизируя представленную выше информацию, у нас есть возможность сформулировать умозаключение о том, что в рамках образовательной системы в нынешних реалиях среди актуальных и важных задач выделяется ценность состояния здоровья. Более того, это задача входит в перечень приоритетных ориентаций государства.

Основная часть. Многие современные люди не просто не поддерживают ЗОЖ и не проявляют заботу о собственном здоровье, но и подвергают их деструктивному воздействию. Учитывая приведенные выше положения, можно сформировать объективное понимание значимости раннего развития и воспитания у представителей подрастающего поколения позитивного и ответственного восприятия своего здоровья и соблюдения ЗОЖ.

Согласно нашей точке зрения, состояние здоровье ребенка – закономерный итог его взаимодействия с природной и социальной средами, определяемого культурными, медицинскими, социальными, экологическими, генетическими (наследственными) и прочими факторами.

Среди первопричин снижения качества здоровья школьников можно выделить, в первый черед, медицинскую и психологическую безграмотность непосредственно родителей, недостаточное внимание к связанной со здоровьем культуре детей и их активности двигательного плана. Более того, многие специалисты-педагоги не имеют должной подготовленности к переходу на здоровьесберегающий образовательный процесс.

К несчастью, многие специалисты-преподаватели сами верят в том, что ученики всецело пребывают под оказываемым ими влиянием и, ощущая свою некомпетентность в процессе образования, ищут виновных внутри семейства школьника.

Исходя из сказанного, можно констатировать, что только комплексное взаимодействие классрука и родителей в части воспитания ЗОЖ позволит сформировать у учеников правильное отношение к собственному здоровью.

Рассматривая проведение современного урока в образовательной организации, можно отметить то, что чаще всего он характеризуется повышенной интенсивностью, достаточно строгими требованиями и наличием постоянного стресса, что требует от обучающихся повышенной концентрации внимания и напряжения сил, что оставляет негативный отпечаток на состоянии здоровья обучающихся. Исходя из данных исследований Института возрастной физиологии, во время школьной поры у детей и подростков формируются основополагающие всевозможные риски, которые в дальнейшем могут перерасти в те самые негативные влияния, способствующие ухудшению здоровья обучающихся. К таким можно отнести стрессовую тактику при проведении различных уроков, типичное несоответствие технологий и методик для реализации функциональных и возрастных возможностей обучающихся, несоответствие гигиенических, физиологических требований и установок при проведении уроков, педагогическую безграмотность по теме укрепления и охраны здоровья обучающихся. Некоторые из исследований сотрудников РАН показывают то, что у многих детей и подростков ухудшается общее состояние здоровья в несколько раз за период обучения в образовательной организации.

Исходя из медицинской статистики можно также сделать вывод о том, что только лишь четверть всех первоклассников можно считать полностью здоровыми, в то время как у остальной части обучающихся уже имеются сформированные нарушения в состоянии собственного здоровья. Именно поэтому, взгляд, одной из основных целей школьных образовательных учреждений, кроме обучения умениям и знаниям разного рода, является также и обеспечение обучающимся возможности поддержания и улучшения собственного здоровья за весь период обучения в образовательной организации, а также формирование у детей и подростков необходимых навыков, тесно связанных с ведением и поддержанием здорового образа жизни.

Таким образом, способствовать улучшению текущего состояния здоровья обучающихся в школьных образовательных учреждениях помогают правильно организованные здоровьесберегающие технологии. Что же подразумевается под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде? Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде подразумевается некая группа подходов и методов, с помощью которых дополняется уже сформированная технология обучения, при этом направляя её в сторону здоровьесбережения.

Воспитание у лиц детского и подросткового возраста приемлемого восприятия ЗОЖ, согласно нашему мнению, связано, в первый черед, с социализационным и воспитательным процессами. Учреждение образование и институт семьи – это ключевые факторы выработки ЗОЖ у представителей подрастающего поколения.

За счет данных социнститутов вырабатывается общая мотивация к соблюдению ЗОЖ в будущей жизни, а также ключевые аспекты персонального состояния здоровья, что неизменно сказывается на состоянии здоровья всего социума.

Прежде, выработка ЗОЖ у основной доли граждан приводила к возникновению ассоциаций с воспитанием и развитием. Тем не менее, сформировавшаяся социальная обстановка наглядно свидетельствует о том, что в нынешних реалиях все чаще приходится преодолевать различного рода стрессовые ситуации и сталкиваться лицом к лицу непосредственно с нервозами и стрессами.

В результате таких изменений под формированием здорового образа жизни следует уже понимать не только лишь физическое развитие и воспитание, но и развитие стрессоустойчивости и духовной нравственности.

Опираясь на опыт современных исследований в области изучения и мониторинга состояния детей и подростков разных групп и возрастов, можно отметить в целом неравномерное развитие детского психического состояния здоровья. Это объясняет и рост числа подростков с проблемами развития в совершенно разных областях деятельности, и снижение в общем уровней психологического и психического здоровья.

Физическое развитие, на ряду с психическим и психологическим, также остаётся на не лучшем уровне. Всё популярнее у детей и подростков становится распространение хронических заболеваний и функциональных нарушений на всех этапах их обучения.

В настоящее время обучающиеся образовательных организаций всё чаще подвергаются рискам различного характера. К таким рискам можно отнести: десоциализация, развитие игровой зависимости, проявление разного плана агрессии к окружающим, рост административных правонарушений и общее антисоциальное поведение, употребление алкогольной продукции и табачных изделий, употребление психотропных веществ, межнациональная напряженность среди обучающихся, а также общее суицидальное поведение.

Само общее состояние здоровья детей и подростков – это один из главных показателей благополучия общества и социума. Общее ухудшение показателей здоровья у подрастающего поколения и их усиленное проявление жестокости в нашей стране становится не только серьезной медицинской, но и, в первую очередь, педагогической проблемой.

Колоссальный рост числа заболеваний среди подростков наблюдается в большей степени по тем болезням, которые напрямую связаны с тем или иным образом жизни. В основном такими являются:

1) нарушения опорно-двигательного аппарата;

2) нарушение зрения;

3) нарушение пищеварительной системы.

Причин развития таких болезней и недомоганий существует огромное множество. Отметим, однако, то, что чаще всего виновниками становятся именно неправильный режим сна и отдыха, нерациональное питание, а также общее снижение активности, как двигательной, так и умственной.

Второстепенной причиной, но не менее важной, является неправильный подбор вещей для обучающегося. Сюда относится и обувь, и одежда, и тяжелые и громоздкие рюкзаки, которые также пагубно влияют на опорно-двигательный аппарат.

Отдельной строкой можно выделить отношение обучающихся к занятиям физической культуры в образовательных организациях. Многие преподаватели физкультуры строят свои уроки в расчете на «среднего» обучающегося, забывая про индивидуальный подход как таковой. Из-за всего этого многим обучающимся попросту неинтересно ходить на такие занятия, что, в свою очередь, нехорошо сказывается на их общей активности.

Как мы и упомянули ранее, прохождение детей и подростков сквозь стрессовые ситуации, связанные проведением уроков и сложившейся в целом социальной обстановки в образовательной организации, является наиболее травматичным фактором, оставляющим след на здоровье обучающихся. Однако здоровье обучающихся – это не единственное место, на чем остаётся след.

Также снижается и общая дисциплина, ухудшается успеваемость, усиливается тревожное состояние, что, в свою очередь, напрямую влияет на уровень жестокости в образовательной среде. Все эти факторы говорят нам о том, что необходимо выстраивать щадящую и лояльную среду, где каждому обучающемуся будет оказана квалифицированная помощь педагога при её необходимости, а также будут учтены всевозможные трудности, с которыми обучающиеся сталкиваются в образовательном процессе.

Конкретные навыки, знания и привычки, связанные со здоровым образом жизни, необходимо прививать детям с самого раннего возраста для того, чтобы в последствии весь этот вклад развивался и дополнялся по мере воспитания и взросления.

Принято считать, что так или иначе, но образовательная организация оказывает непосредственное влияние на воспитание обучающихся, проводящих собственное время в ней самой, ведь образовательная организация – это не просто какое-либо место, куда ребенок ходит учиться на протяжении достаточно долгих лет. Образовательная организация – это еще и то место, где ребенок непосредственно контактирует с социальной средой, окружающей его всюду, где в нём постепенно начинает формироваться личность.

Подрастающее поколение, как правило, старается как можно быстрей начать развивать свои возможности, самореализовываться, осознать свою индивидуальность и ценность для общества. Всё это занимает свою нишу в формировании ответственного отношения к окружающему меру и к себе, а также формировании ответственности за собственное здоровье и ведение здорового образа жизни.

Крепкое здоровье является фактором благополучия здоровой среды школьников, особенно младших классов. Оно входит в систему главных показателей не только благосостояния общества, но и страны в целом Показатель здоровья не только проявляет истинное положение дел, но и сообщает обществу прогноз на дальнейшие развитие поколений.

Деятельность образовательной организации, направленная на укрепление и улучшение здоровья обучающихся, считается достаточно сложным процессом.

Она будет считаться полезной и полноценной только в том случае, когда профессионально и в полной мере будут реализовываться здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.

 Следует отметить то, что за реализацию технологий здоровьесбережения отвечает личностно-ориентированный подход. Такой подход позволяет развивать у обучающихся эффективное и гармоничное взаимодействие друг с другом, опираясь на личностно – развивающие всевозможные ситуации.

Личностно-ориентированный подход предполагает под собой активное участие самих детей и подростков в формировании собственного опыта здоровьесбережения, в познании культуры человеческих взаимоотношений, а также в плавном и равномерном расширении сферы деятельности и общения обучающихся. Также происходит становление активной жизненной позиции и самосознания, развитие саморегуляции, формирование понимания и несения ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих людей.

Специалисты-педагоги, кроме разного рода задач из категории «образовательные», нацелены и на выработку и закрепление у подопечных школьников способности правильно управлять свои здоровьем. Они должны обучить детей своевременно и корректно его оценивать, выработать у них верное и четкое представление о сути и важности ЗОЖ.

Непосредственно же образовательный процесс должен иметь систематический, четко ориентированный и организованный характер. Подобный подход обеспечивает выработке у ребенка корректного понимания принципов здоровьесбережения, а также обучить его отличить нездоровый образ жизни и ЗОЖ.

Выводы. Из представленной в настоящей статье информации следует, что проблематика создания здоровьесберегающей обстановки в учреждении общего образования нуждается в комплексных усилиях и внимании со стороны лиц-родителей, специалистов-педагогов и руководства. Понимание значимости здоровье и интенсивная его пропаганда в школе позволят повысить уровень благополучия и здоровья обучающихся.

Воспитание ЗОЖ представляет полноценную системы персональных и социальных форматов, методов и разновидностей деятельности, которые ориентированы не нейтрализацию и сокращение отрицательных факторов, оказывающих воздействие на состояние здоровья.

В идеальном варианте, деятельность по воспитанию ЗОЖ предполагает тесное взаимодействие граждан, учреждений медицинской системы, социальных организаций и государственных органов.

**Литература**

1. Даудова, Д. М. Формирование здоровьесберегающей среды школы в условиях инклюзивного образования / Д. М. Даудова, М. А. Даудова // Социально-педагогические условия предупреждения дезадаптации подростков и молодежи : Материалы международной научно-практической конференции, Махачкала, 23 мая 2023 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2023. – С. 193-204.
2. Ермакова, Д. А. Проблемы формирования здоровьесберегающей среды в средней школе / Д. А. Ермакова, Е. В. Хомутова // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: региональный аспект : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 15 ноября 2023 года. – Брянск: Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского, 2023. – С. 95-101.
3. Засидко, А. В. Педагогические условия использования здоровьесберегающих технологий в начальной школе / А. В. Засидко // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет". – 2023. – Т. 2, № 15-3. – С. 54-57.
4. Камерилова, Г. С. Формирование личной безопасности обучающихя в школьной образовательной среде / Г. С. Камерилова, Н. П. Веряскина, Д. А. Бузуев // Образование от "А" до "Я". – 2022. – № 2. – С. 37-40.
5. Лизунова, Г. Ю. Модель психологически безопасной образовательной среды школы / Г. Ю. Лизунова, И. А. Таскина // Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. – 2022. – № 4. – С. 144-151.
6. Рыбаков, А. В. Организационно-педагогические условия формирования безопасной здоровьесберегающей среды современной школы / А. В. Рыбаков // Образование: традиции и инновации. – 2022. – № 3(38). – С. 77-84.

**Possibilities for creating a health-preserving environment in a general education institution**

**Abstract**: This article examines one of the current areas of modern pedagogy - the health-saving orientation of the educational process in educational institutions.

The relevance of the article is determined by the importance of creating a health-preserving environment for the successful development of students.

In the main part of the article, the author studied the basic concepts of the study and identified the problems that schools face on the way to creating a health-preserving environment. The role of teachers in creating a health-preserving environment in secondary schools has been determined. In order to increase the level of formation of a health-preserving environment at school, the author of the article made a number of recommendations.

**Key words**: motivation, health-preserving, health, daily routine, health-preserving environment, performance, health-improving orientation, health-preserving competencies