**Рекомендацию по здоровьесбережению молодежи**

Стало очевидно, что вопросы формирования здорового образа жизни среди молодежи переходят в категорию наиболее актуальных для социальной работы, педагогики, медицины и других отраслей знаний. Значимость проблемы определяется ее ориентацией в будущее.

Целью работы по здоровьесбережению в образовательных учреждениях является:

создание благоприятных условий для личностного развития человека (физического, социального, духовно-нравственного, интеллектуального), оказание ему комплексной социально-психолого-педагогической помощи в саморазвитии и самореализации в процессе адаптации, социализации, обеспечение молодому человеку возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

*Первоочередные задачи:*

-обеспечение, сохранение и укрепление физического, психологического, социального, нравственного здоровья личности,

-формирование нравственного сознания, нравственных качеств, социально значимых ориентаций и установок в жизненном самоопределении и нравственного поведения;

-создание комфортного, гуманизированного воспитательного пространства в микросоциуме;

-поиск оптимальных здоровьесберегающих режимов учебно-воспитательной работы;

-разработка и совершенствование методов здоровьесберегающего образования, с использованием технологий, адекватных целям и задачам учебных курсов и состоянию здоровья молодых людей.

*Основными направлениями деятельности по формированию здорового образа жизни должны стать:*

-создание благоприятных условий для организации здоровьесбережения в образовательных учреждениях,

-обеспечение диагностики, коррекции и консультирования для учащихся, студентов, родителей и педагогов по проблеме здоровьесбережения,

-организация спортивно-оздоровительной, досуговой и других видов деятельности детей, подростков, взрослых;

-культурно-просветительская работа по пропаганде и разъяснению здорового образа жизни.

Задачи формирования и укрепления здоровья молодежи могут быть решены только благодаря комплексному, междисциплинарному подходу. Главное - это воспитание соответствующей культуры здоровья с юношеского возраста:

физической - управление движением;

физиологической - управление процессами в теле;

психологической - управление своими ощущениями и внутренним состоянием;

интеллектуальной - управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно - духовных ценностей.

*Для повышения эффективности работы по формированию здорового образа жизни молодежи необходимо:*

-разрабатывать единый подход к формированию физического и психического здоровья детей;

-совершенствовать нормативно-правовое и организационное обеспечение службы учреждений образования в целом и по вопросам координации со службами других ведомств, в частности;

-устранить однонаправленность взаимодействия психологов, педагогов, специалистов по социальной работе;

-разрабатывать и внедрять конкретные механизмы взаимодействия и методы совместной профилактической работы специалистов различных служб;

-широко освещать современное состояние дел, касающееся здоровья молодежи; формировать у них активную позицию в этом отношении;

-вводить в программы курсов повышения квалификации для работников образования темы по возрастной физиологии, психологии, вопросам сохранения здоровья;

-вводить в программу аттестации образовательных учреждений оценку

-деятельности учреждений по сохранению здоровья учащихся и оценку

-параметров психологической безопасности образовательной среды.

Направления деятельности по здоровьесберегающей работе и их разграничения - условны, так как каждое связано по целям и задачам, по содержанию и последовательности реализации. Например, профилактическая работа оказывается не только следствием диагностического этапа, но упреждает диагностику функциональных состояний.

Цель воспитания школьников по здоровьесбережению - сформировать личность человека Ноосферы, которая обладает развиваемыми качествами.

Работа по здоровьесбережению в образовательных учреждениях может включать в себя:

Терапевтические мероприятия на занятиях - музыкотерапия, ароматерапия, арттерапия, эстетотерапия, ритмопедия, релаксопедия, библиотерапия и др. Использование их стабилизирует здоровье, снижает уровень невропатизации, повышает выносливость к учебным нагрузками др.

Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого обучающегося.

Личностно-ориентированное образование, в результате которого снижается их закомплексованность. Труд в условиях креативности позволяет продумать пути к радости познания, положительным эмоциям, что позволяет снять усталость, избежать стрессовых ситуаций и др.

Установление социальным работником благожелательных отношений с родителями создаёт предпосылки для формирования здорового образа жизни в семье. Социальный работник организует школу здоровья для родителей с целью проведения лекционно-семинарских занятий по проблемам здоровьесбережения и валеологической культуры самих родителей.

Важно организовать профилактическую работу. Это направление основано на использовании психологических, психофизиологических, клинико-физиологических, лабораторных и гигиенических методов исследования. Проводится комплекс мероприятий по выявлению степени морфофункциональной зрелости человека, оценивается физическое и умственное развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Использование специальной скрининговой программы при массовых медицинских исследованиях состояния здоровья старших школьников и студентов представляет возможность выявить незначительные отклонения функционального характера и своевременно назначить коррекционные действия. Диагностика функциональных состояний в течение дня, недели, четверти, учебного года позволяет своевременно выявить признаки переутомления и предпринять профилактические меры по их коррекции, осуществить выбор оптимальных учебных нагрузок (умственных и физических), учитывающих индивидуальные особенности учащихся и студентов.

К числу диагностических функций относится и контроль над питанием учащихся. Одним из направлений диагностической работы является деятельность по предупреждению психосоматической дезадаптации (ПСД) Психосоматическая дезадаптация - некомпенсированный стресс - болезнь, которая по своим разрушительным воздействиям не менее страшна, чем СПИД.

Предшественниками и признаками психосоматической дезадаптации на начальной стадии являются психосоматические зажимы и неврозы. Первые признаки - психосоматические зажимы - разнообразные жалобы (головная боль, неприятные ощущения в области сердца, боли в животе, нарушение сна), которые еще нельзя отнести к функции медицины, не подвержены они и медикаментозному лечению, но доставляют много неприятностей ребенку, влияют на его эмоциональное и социальное здоровье.

Исследования показывают, что проявление психосоматической дезадаптации усиливаются с возрастом.

Причины психосоматической дезадаптации:

снижение уровня жизни, отразившееся на питании молодых людей, их эмоциональных рефлексий, связанных с уровнем жизни семьи (изменение стиля жизни);

ухудшение экологии; гиподинамия;

телевидение (проводят у экранов 1/6 часть своего личного времени).

Необходимо разработать систему методов, снимающих агрессию молодежи.

Профилактическая работа должна осуществляться в целях предупреждения заболеваний, функциональных нарушений, вредных привычек. Она подразделяется на специфическую и неспецифическую, включает в себя психологику и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса.

Центральное место в системе профилактических мероприятий занимает разработка оптимальных режимов обучения и воспитания.

В профилактических целях целесообразно использовать оздоровительное влияние естественных факторов (чистый воздух, акустический фон, аромафитопрофилактика). Даже в условиях учебных кабинетов эти факторы влияют на положительный эмоциональный статус ребёнка, улучшает мозговое кровообращение, повышает умственную и физическую работоспособность.

Коррекционная работа представляет собой меры по устранению или снижению имеющихся отклонений от нормы. Профилактическая и коррекционная работа по здоровьесбережению позволяет при приёме в ОУ выявлять не только уровень "готовности к обучению", но и своевременно обнаружить отклонения в развитии, разработать программу индивидуальной адаптации.

Консультативная работа должна проводится по нескольким направлениям одновременно - с учащимися, педагогами, родителями. Она представляет собой многоплановую повседневную текущую работу, направленную на оказание содействия и помощи по вопросам здоровьесбережения в конкретных случаях и ситуациях.

В целом следует отметить, что с введением в образовательном учреждении работы по здоровьесбережению учащихся происходит определённая перестройка всего учебно-воспитательного процесса, предполагающая изменения стиля работы преподавателей и характера работы обучающихся. Так же важно уделить внимание формированию здоровьесберегающего пространства (ЗП).

Главные особенности здоровьесберегающего пространства, отличающие его, в том числе, и от общеизвестных гигиенических норм и рекомендаций, соответствуют принципам здоровьесберегающих образовательных технологий и кратко могут быть представлены тремя положениями.

Если гигиенические факторы, перечисленные СанПиНах, по определению несут явный или потенциальный вред для здоровья, то сутью ЗП является его позитивная основа, направленность на те процессы и ресурсы, организационные и содержательные возможности педагогической системы, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению потенциала здоровья. Вытеснение негативных воздействий и производимых ими эффектов, позитивные, переориентациями, благодаря этому, суммарного вектора направленности внешних воздействий системы образования, в отношении здоровья учащихся, с негативного на позитивный, и составляет важную отличительную особенность здоровьесберегающего пространства.

Другой особенностью здоровьесберегающего пространства является инновационно-творческая основа формирования и реализации всех усилий, направленных на повышение эффективности здоровьесбережения, с максимально возможным использованием индивидуального подхода к каждому.

Наконец, третья особенность - направленность на вовлечение самих молодых людей в деятельность по оптимизации этого пространства, что представляет воспитательную программу, способствующую превращению молодых людей из пассивных и безответственных объектов, которых защищают от вредных для их здоровья воздействий, в субъектов процесса здоровьесбережения, с совершенно другим чувством ответственности, наделенных собственными правилами и обязанностями. В их числе - необходимость обретения багажа знаний, обязательного для грамотной заботы о своем здоровье и здоровье своих близких.

Таким образом, перед администрацией образовательных учреждений встал вопрос об организации особого направления работы. Заниматься этими вопросами может социально-валеологическая служба.

Опыт создания таких подразделений уже есть в некоторых учреждениях города и области. В социально-валеологическую службу могут войти - специалист по социальной работе, психолог, преподаватели ОБЖ и физической культуры и медицинский работник учреждения.

Основными направлениями деятельности службы являются социально-валеологическое просвещение, профилактика, диагностика, коррекция и консультативная деятельность.

Несомненно, актуальным для специалистов по социальной работе Службы является предоставление им прав на самостоятельное определение приоритетных направлений работы с учетом конкретных условий образовательного учреждения, самостоятельный выбор форм и методов работы и решение вопроса об очередности проведения различных видов работы, возможность обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств.

Таким образом, можно констатировать, что работа по формированию здорового образа жизни молодежи должна быть комплексной, реализовываться через активное внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и может быть организована в рамках социально - валеологических служб. Позитивный опыт создания и функционирования служб имеется как на территории города, так и в других территориях.