***« Забота о здоровье-это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»***

***В.А.Сухомлинский***

**Формирование функциональной грамотности школьников в области здорового образа жизни.**

Функциональная грамотность - способность человека вступать в отношения с внешней средой и максимально быстро адаптироваться и функционировать в ней.

Лишь функционально грамотная личность способна использовать все приобретаемые знания, умения и навыки. Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья.

**В вопросе формирования функциональной грамотност**и нужно четко понимать, что это - ежедневная работа учителя в рамках учебного процесса. Работа в направлении формирования навыков здорового образа жизни не может быть набором отдельных уроков или набором отдельных заданий, упражнений или инструкций. Этот процесс логично и системно должен быть интегрирован в учебную программу как обязательная его составляющая.

**Функциональная грамотность в новых ФГОС**

В стандартах второго поколения отсутствуют упоминания о функциональной грамотности. А в новых образовательных стандартах понятие появляется в третьем разделе. **Так,** чтобы реализовать основные образовательные программы, школам необходимо создать условия, которые обеспечат формирование функциональной грамотности учеников.

Образовательные стандарты третьего поколения рассматривают функциональную грамотность как способность решать различные жизненные ситуации. Развивают функциональную грамотность предметные, метапредметные и универсальные способы деятельности, которые формирует школа. Все способы деятельности подразумевают, что ученики овладеют ключевыми компетенциями, которые позволят получить дальнейшее образование и ориентироваться в современном мире и в том числе и двигаться в правильном направлении в вопросах физического и духовно здоровья личности.

**Чтобы создать условия для формирования функциональной грамотности по здоровому образу жизни учеников в нашей школе предпринимаются следующие шаги:**

Шаг 1. Корректируются рабочие программы. Вносятся не только изменения в формулировки планируемых результатов в соответствии с новыми ФГОС. В тематическом планировании уроков так же отражаются направления в работе по формированию здорового образа жизни, которые учителя будут использовать в работе систематически.

Шаг 2. Рассматриваем вопросы индивидуализации обучения в направлении здорового образа жизни. Изучаем результаты медицинских осмотров, проводим анкетирование родителей, проводим родительские собрания и личные беседы с родителями в направлении сохранения здоровья школьников. С опорой на полученные данные формируем направления в работе по формированию потребности у детей вести здоровый образ жизни.

Шаг 3. Ведется работа в направлении выявления затруднения педагогов. Планируется анкетирование учителей, чтобы выявить их сложности в вопросах развития функциональной грамотности школьников в области здоровье сбережения. Используем готовый образец анкеты. По результатам анкетирования будем дополнять план работы методическими мероприятиями для педагогов, чтобы устранить затруднения, которые выявили с помощью анкетирования.

Шаг 4. Организация правильного, полноценного питания в школе.

Основные принципы питания:

- Разнообразие

- Сбалансированность (для школьников соотношение Белки\Жиры\Углеводы составляет 1:1:4), минеральные вещества, витамины, вода.

- Калорийность (в течение дня пищу распределяют примерно так: 35 – 40% приходится на обед, 10 – 15% на полдник, остальное – равномерно, примерно по 25% — на завтрак и ужин).

- Режим (хотя бы до 12 лет)

Шаг 5. Инструктирование школьников по охране труда и охране здоровья. В школе разработаны современные инструкции по охране труда по каждому виду деятельности школьников в учебное и каникулярное время. Инструкции проводятся первичные, повторные, целевые и внеплановые. Ученики уже четко знают, как действовать в той или иной ситуации, поскольку инструкции проводятся регулярно, систематично, с четкой фиксацией в журналах инструктажей. Для контроля систематичности по журналам инструктажей регулярно 1 раз в четверть проводится проверка тематики инструктажей и наличия росписей учеников.

Шаг 6. Проведение соревнований по различным видам спорта, участие в соревнованиях различного уровня.

Шаг 7. Формирование потребности в своевременных гигиенических процедурах. Формирование правильного алгоритма действий во время вирусной эпидемии и пандемии.

Шаг 7. Изучение современных методик для достиженя высоких результатов в формировании функциональной грамотности в сфере личного здоровья.

Шаг 8. Формирование потребности в нравственном здоровье.

**Культура здоровья**

Само по себе формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, всегда вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо создание у человека стойкой мотивации на здоровье. Очень важно понимать, какие формы отношений к здоровью и здоровому образу жизни будут воспитаны у ребенка. Поэтому стоит вести речь о культуре здоровья. Формирование культуры отношения подростков к собственному здоровью и здоровью других людей - важнейшая сфера ответственности школы. Мы должны не **столько** обеспечить их информацией, **сколько** решить воспитательную задачу сформировать отношение к здоровью как к ценности, мотивацию на заботу о нем, **потребность** в здоровом образе жизни.

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому школа и семья призваны, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в образовательном учреждении ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ученика самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, учителям, необходимо знать, прежде всего, что сам термин "здоровье" определяется неоднозначно. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

**От чего же зависит здоровье ребенка?**

Статистика утверждает, что от наследственных факторов, от условий внешней среды, т.е. экологии, от деятельности системы здравоохранения, от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Школа является наиболее благоприятным фактором для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно учитель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Школьный возраст - очень ответственный период жизни. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Она необходима для всех внутренних и внешних процессов, происходящих в его организме. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье. Именно поэтому так важно выполнение основных законов рационального питания, а учить вести здоровый образ жизни надо начинать в детстве.

**Основные задачи, которые стоят пред школой в направлении формирования функциональной грамотности по здоровому образу жизни школьников.**

1. Продолжать формировать знания обучающихся о психологических и физиологических способностях своего организма; -
2. Продолжать сформировать мотивационные компоненты о здоровье; -
3. продолжать пропагандировать здоровый образ жизни; -
4. сформировать добрые взаимоотношения внутри коллектива; -
5. поддерживать постоянную связь между домом, образовательным учреждением, родителями, преподавателями, микросоциумом; -
6. привлекать школьную систему самоуправления для процесса формирования здорового классного и школьного коллектива; -
7. поддерживать систему рационального питания детей с целью пополнения ресурсов подросткового растущего организма; -
8. организовать учебный и воспитательный процесс в школе, опираясь на результаты медицинского и психологического обследования учащихся; -
9. продолжать развивать двигательную активность детей
10. организовать полноценный летний отдых, трудовое воспитание детей; -

**Что должно получиться при грамотном ,систематическом подходе**

Нам нужно добиться того, чтобы начиная со школьных лет и далее человек автоматически мыл руки перед едой, после туалета, придя домой из школы или с работы. Это должно стать нормой жизни, непреодолимой потребностью. Нужно, чтобы человек автоматически приобретал и готовил полезную, здоровую еду, отказывался от еды, которая разрушает какие- то части его организма. Нужно, чтобы человек на уровне подсознания, опять же автоматически отвергал сигарету, алкоголь, наркотик, чтобы употребление их было абсолютно неприемлемо для него. Нужно, чтобы человек умел чувствовать свой организм и умел понимать вовремя, что организму нужна помощь. И потом вовремя обратился к врачу.

Нужно, чтобы современный человек выбирал активный образ жизни, чтобы спорт, позитивная деятельность были потребностью, без которой человеку трудно.

Но еще, нам нужно воспитать человека таким образом, чтобы он умел отличить дурной поступок от хорошего, умел считывать в людях злые намерения по отношению к нему и умел защитить себя, умел выбрать достойное поведение в трудной ситуации, а именно - был бы духовно здоровым человеком.

Это очень трудная задача.

Как же сформировать такую вот грамотность? Нам предстоит много работы, нужно много сил, чтобы изучить труды специалистов в этом направлении и еще больше сил, чтобы передать этот навык нашим детям.