**Здоровьесберегающие воспитание подростков,**

**на учебном занятие и во внеучебное время**

ЗОЖ подразумевает, что поведение человека направлено на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, повседневная деятельность человека включает профилактику заболеваний, предотвращающую их возникновение и способствует активному образу жизни.

ЗОЖ зависит от:

— объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

–– конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести здоровый образ жизни в разных сферах: учебе, труде, семье и быту;

–– системы ценностных отношений, способствующих стремлению людей к ЗОЖ.

До недавнего времени под «здоровьем» понималось здоровье в узко биологическом смысле, т.е. способность организма к адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ. Здоровый образ жизни подразумевает правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и противостояние малоподвижному образу жизни.

Здоровый образ жизни — основа профилактики заболеваний, следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики — первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Профилактика заболеваний подразумевает какие-то дополнительные нагрузки для человека, изменение его привычек и поэтому требует сил. И если человек захочет вести здоровый образ жизни, то он в первую очередь должен понять важность изменения своего образа жизни. И тогда найдется недостающее время и необходимые материальные средства. Здоровый образ жизни включает в себя:

–– Регулярные физические нагрузки (физкультура, ходьба пешком, велосипедные прогулки, оздоровительное плавание, активный отдых и т.д.) Важна правильная организация нагрузок. Регулярные физические нагрузки связывают с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

–– Правильное питание. Разумное питание помогает чувствовать себя и выглядеть лучше.

Отказ от алкоголя и курения, наркотиков.

Умение справляться со стрессом.

Знание основ предоставления первой доврачебной помощи.

Поиск и использование медицинской помощи в случае необходимости.

Потребительская информированность.

Защита окружающей среды.

Эффективное использование времени.

Здоровый образ жизни направлен на обеспечение общего комфортного самочувствия, когда человек может справиться с жизненными вопросами и проблемами, оценивать реально происходящие события, находить позитивные стороны различных ситуаций, т.е. избегать глубоко стрессовых ситуаций.

При рассмотрении здорового образа жизни можно говорить об интеллектуальном, физическом, социальном и духовном самочувствии человека.

Интеллектуальное самочувствие — это способность человека узнавать и использовать новую информацию, чтобы повысить качество жизни и способность действовать оптимально в новых обстоятельствах.

Физическое самочувствие — способность человека действовать эффективно, в соответствии с требованиями повседневной работы; это хорошая физическая подготовленность и наличие полезных двигательных качеств.

Социальное самочувствие — способность успешно взаимодействовать и устанавливать значимые отношения с другими людьми.

Духовное самочувствие — это способность устанавливать систему ценностей и действовать в соответствии с ней, при этом устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним.

Культура питания. Сохранение здоровья населения является одной из задач государственной важности.

Элементы пропаганды здорового образа жизни прослеживаются в преподавании всех дисциплин в учебном заведении. Часто проходят классные часы направленные на пропаганду здорового образа жизни, анкетирование, беседы со студентами. Большую роль в пропаганде здорового образа играют занятия физической культуры. Привлечение студентов в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культур во внеурочной работе

На сегодняшний момент техникум реализует секции по 9 видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, лыжный спорт, настольный теннис, пауэрлифтинг, гиревой спорт и шахматы. Всего в спортивных секциях занимается 159 человек

С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирования команд для участия в соревнованиях городского и областного уровня, в техникуме проводятся соревнования по различным видам спорта.

Кроме этого, значимым и интересным событием является подготовка и проведение спортивно- массовых праздников, таких как военно-спортивная эстафета, посвященная 23 февраля, комбинированная эстафета для девушек посвященная дню 8 марта; товарищеская встреча между сборной преподавателей и студентов по волейболу, ежегодный туристический слет. Традиционно студенты и преподаватели техникума участвуют в городских спортивно-массовых мероприятиях таких как: Всероссийский день бега «Кросс нации», Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России», легкоатлетическая эстафета на призы Правительства Омской области, Сибирский международный марафон. Организованна группа здоровья для сотрудников техникума. На спортивной базе техникума проводились соревнования по волейболу, баскетболу среди юношей и девушек в зачет областной спартакиады студентов образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования.