**Введение**

Здоровье – величайшая социальная ценность. Крепкое здоровье – главное условие выполнения человеком своих биологических и социальных функций, основа самореализации личности. В настоящее время здоровье населения является актуальной проблемой российского общества и требует решения не только на уровне здравоохранения, но, прежде всего, на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных лиц. учреждения и каждого человека. Проблема ухудшения здоровья учащихся стоит особенно остро, поэтому основным вопросом воспитания подрастающего поколения является вопрос формирования сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

В наши дни во многих странах мира бытует представление о том, что здоровый образ жизни необходимо формировать с помощью целой системы мер.

Именно о технологиях здоровьесбережения – круглосуточного и круглогодичного, если хотите, – пойдет речь в моем эссе, о том, какими именно инструментами – социальными, психологическими и, наконец, медицинскими, необходимо воспользоваться сегодня, чтобы сберечь то здоровье, которое осталось у старшего и молодого поколения и, я надеюсь, которое дано природой поколению подрастающему.

**Основная часть**

Понятие о здоровьесберегающих технологиях действительно изначально появилось в среде образовательных учреждений, что подтверждается введением в педагогическую лексику терминологического сочетания «здоровьесберегающие образовательные технологии». Однако, появление слова еще никогда не означало появления дела. К сожалению, и сегодня многие педагоги воспринимают здоровьесберегающие технологии как эквивалент санитарно-гигиенических мероприятий. Конечно, такое понимание есть свидетельство примитивных представлений о сохранении и укрепления здоровья человека на настоящем этапе развития человеческого сообщества. Здоровьесберегающие технологии сегодня – это последовательные и выверенные шаги, которые в итоге приведут к достижению результата, а именно – к поведенческой культуре, определяющей способность человека беречь и сохранять здоровье от вступления в сознательный возраст и до конца дней своих, которые до конца будут в радость, а не в тягость. Не зря древние римляне, не знающие тягостной старости, опирались на знание о том, что в здоровом теле – здоровый дух.

Вернемся, однако, к технологиям. Как известно, технология – это и есть техника, включающая в себя методы, способы и приемы. Здоровьесберегающие технологии, в свою очередь, включают в себя все эти составляющие, но наиважнейшим принципом все же является так называемая здоровьесберегающая педагогика. Причем (хотелось бы обратить на данное обстоятельство особое внимание аудитории) педагогика не в узком смысле школьной организации санитарно-гигиенических условий для обучения детей на протяжении десяти лет. Речь здесь идет, скорее, о здоровьесберегающей дидактике, которая не имеет возрастных, гендерных, профессиональных и любых других границ. Здоровьесберегающая дидактика предполагает определение и внедрение в практику повседневной жизни закономерностей сохранения и укрепления здоровья. Специфика здоровьесберегающей дидактики в рациональности самой технологии сбережения здоровья нации, во взаимодействии социальных институтов и населения на пути поиска полноценной и здоровой жизни. Сбалансированное полноценное питание, своевременные профилактические медосмотры, двигательная активность, иммуномодуляция организма, стрессоустойчивость, оптимизм, отсутствие зависимостей – эти и другие постулаты сегодня не более чем прописные истины… Все знают о том, что это имеет отношение к здоровому образу жизни, но иметь отношение к подобному образу жизни непосредственно это… слишком академично.

Казалось бы, с одной стороны, быть здоровым стало модно, с другой – слишком тривиально. Не могу не упомянуть тут о негативном влиянии СМИ, которые из соблюдения норм и правил здорового образа жизни сделали очередное шоу. Сберегающая здоровье населения среда опирается на его психологический комфорт и положительную эмоциональную активность. Это принципиально важно: нельзя провоцировать у людей отрицательную – ироничную или агрессивную реакцию на необходимость беречь свое здоровье. Здесь необходим психосоциальный настрой, просчитанный до мелочей. Так, например, важно учитывать функциональную ассиметрию полушарий мозга человека, ведь левое полушарие отвечает за логическое мышление, а правое – за творческое. Следовательно, синтез логического восприятия информации о здоровом образе жизни и ее сознательное претворение в реальную жизнь отдельно взятым индивидуумом и социумом в целом – это физиологически выверенный способ достичь конкретного результата здоровьесбережения. Например, знание (пусть пока еще абстрактное) о пользе занятий спортом, подвергнутое логическому осмыслению при просмотре адекватной программы, подготовленной при консультативном участии специалистов, должно быть подкреплено творческим, созидательным посылом в сознании человека применить эту пользу от занятий спортом к своей жизни, к своему телу, если угодно!

Итак, здоровьесберегающие технологии в современном постинформационном мире должны основываться не на педагогических поучающих принципах, а на дидактических. То есть на принципах, вскрывающих закономерности формирования убежденности каждого человека в том, что здоровье правильно (единственно верно!) сохранять, а не искать на больничных койках и аптечных полках! При этом названные принципы, по моему глубокому убеждению, должны корениться в самой природе человека. Вспомните Протагора: homo est mensura, то есть «человек есть мера всех вещей». Именно в природе человека нужно искать технологию воздействия на его отношение к своему здоровью. Будучи мерой всего сам человек не знает меры своей способности потреблять жизнь. В связи с этим не лишним будет вспомнить сирийского энциклопедиста Абу-ль-Фараджа, который писал: «Умеренность есть союзник природы и страж здоровья, поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите – соблюдайте умеренность».

Бесспорно, закладывать убежденность в том, что беречь и сохранять здоровье – это органичный для полноценно развивающейся личности процесс необходимо с детства. И начинать внедрять действующие, эффективные здоровьесберегающие технологии необходимо как можно быстрее! Даже начав сегодня, мы можем надеяться только на то, что следующее поколение будет здоровее. Сегодняшние дети, наученные беречь свое здоровье, через два-три десятилетия станут родителями детей, которые, в свою очередь, впитают с молоком матери умение беречь свое здоровье. Пока же статистика красноречиво говорит нам о том, что современное подрастающее поколение сначала надо лечить… Приведу результаты исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. Согласно этим результатам в настоящее время 90% школьников имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья. 50% этих отклонений приходится на функциональные изменения по органам и системам. То есть они появляются при возникновении неблагоприятных факторов. Если эти факторы устранить, то отклонения исчезнут. Около 40% приходится на хронические заболевания. Вдумайтесь: хронические заболевания в школьном возрасте. Да, они наследуются, либо возникают в раннем детстве, либо же из функциональных нарушений переходят в хронические, но сам факт остается фактом: 40 % современных школьников уже хронически больны! Получается, что им уже поздно сохранять здоровье – его нужно восстанавливать! А это пока совсем еще другие технологии, требующие больше затрат и материальных, и моральных.

Еще один аспект рассматриваемой проблемы хотелось бы затронуть сегодня. Этот аспект этический. И к проблеме внедрения технологий здоровьесбережения этика имеет самое непосредственное отношение. Ни для кого не секрет, что счастливые люди живут дольше, и жизнь их яркая, насыщенная событиями и планами. Оптимисты реже обращаются к врачам – это уже статистика. Независтливые женщины, реализованные в семье и профессии, выглядят на десять-пятнадцать лет моложе своего фактического возраста. Человек должен быть счастливым, чтобы быть здоровым. И только здоровый человек может претендовать на то, чтобы испытать многогранное, пусть и не долговечное, счастье. Это не замкнутый круг. Это именно технологический процесс, который нужно запустить по кругу, и он будет функционировать по закону вечного круговорота в природе или круговой поруки. Можно назвать это «идеей добра», которая заключается в стремлении и готовности дарить радость жизни себе и окружающим. Генрих Гейне заметил по этому поводу: «Все здоровые люди любят жизнь». Не думаю, что стоит что-то к этому добавлять.

**Заключение**

Секрет технологичности здоровьесбережения современного человека в том, что создание эффективной технологии из суммы приемов, способов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологии. А главное – в заинтересованности самого человека в самовосстановлении и самосбережении. Нет единственной и уникальной технологии здоровья и его сбережения, как нет и единственно верного способа лечения даже одного и того же заболевания. Здоровьесбережение – это личная ответственность каждого, в основе которое должна лежать социальная инициатива.

**Список использованной литературы**

1. Науменко Ю.В. Современная практика здоровьесберегающего образования [Текст] / Ю. В. Науменко // Валеология. – 2007.
2. Митяева AM. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие [Текст] / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2012.
3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебник [Текст] / под ред. ZM. Казино. – Кемерово: КузбРИПКПРО, 2012.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.