«Мудрец будет скорее избегать болезней,
чем выбирать средства против них».
Томас Мор (1478 1535)
английский писатель

В связи с переводом российской общеобразовательной школы в новое качество в рамках модернизации образования, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся как сложное интегральное качество личности, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья. Тема «Здоровьесберегающие технологии на уроках истории, обществознания и внеурочное время» не нова, об этом свидетельствуют многочисленные разработки в СМИ, Интернете. Но эти же статьи свидетельствуют и об актуальности данной темы. Укрепление здоровья детей и подростков - будущих матерей и отцов - является общей государственной  задачей.
Целью использования здоровьесберегающих технологий является проблема преодоления «больного детства».
Задачи, которые стоят перед современным учителем для достижения поставленной цели, можно сформулировать следующим образом:
выполняя образовательную функцию, содействовать оздоровлению учащихся;
вовлекать родителей в оздоровление детей;
передавать знания по предотвращению отдельных болезней;
пропагандировать здоровый образ жизни;
Ожидаемые конечные результаты работы:
1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.
Одним из направлений работы педагога на уроке по решению первой задачи стало использование режима двигательной активности. На каждом уроке педагог следит за  осанкой детей, проводит физическую паузу с комплексом упражнений для уставших мышц и зарядку для глаз по методике офтальмотренинга. На каждой перемене обязательно проветривается кабинет. Ведь школьникам необходим свежий воздух для улучшения самочувствия детей и повышения их работоспособности.
Другими  формами двигательной активности являются ролевые игры на уроках, «инсценирование» исторических сюжетов и поиска решений исторических и обществоведческих задач, работа в группах, когда учащиеся двигаются, пересаживаются во время урока. При этом значительную роль играет  эмоциональный фактор, ведь, как правило, школьники садятся с тем, кто им симпатичен и привлекателен.
 Через создание спокойной и заинтересованной атмосферы, педагог пытается решить первую задачу, выделенную в данной работе, ведь как говорят пожилые люди: «Все болезни у нас от нервов». Если ребёнок спокоен и уверен в себе, если он уходит с урока довольным, то можно с уверенностью сказать, что и здоровье его тоже в порядке, т.к. положительные эмоции снижают утомление школьника, вызванное учебными занятиями.
Со слабыми и больными детьми организована индивидуальная работа, которая предусматривает меньшую нагрузку, дополнительное разъяснение во время и после уроков, работу по карточкам, заполнение кроссвордов, выполненных другими учащимися.
Задача педагога установит связь между родителями. В связи с этим на каждом родительском собрании ставятся вопросы о комфортности и дискомфорте детей в школьных условиях, рассматриваются темы о возрастных психологических особенностях раннего подросткового возраста, проводятся различные виды анкет и опросов, позволяющие понять насколько родители знают своего ребёнка, общаются с ним.
В передаче знаний по предотвращению отдельных болезней осуществляется:
при изучении средневековой Европы подчёркивается, что основная причина эпидемий – отсутствие элементарных правил гигиены, таких как умывание и мытьё, регулярная смена белья;
на уроках обществознания в 7 классе, когда рассматривается тема физиологических особенностей подросткового возраста, звучит предостережение о последствиях ранней половой жизни  и т.д.
Значительная часть современных болезней вызвана экологическими проблемами, так как мы живет в экологической зоне. На уроках обществознания  говорится об экологических проблемах и их последствиях, изыскиваются пути их решения. Интересно проходят урок «круглый стол» на эту тему в 9-11 классах. Учащиеся спорят, аргументируют, иногда так и не приходят к единому мнению, хотя всегда соглашаются в том, что для здорового человечества нужны чистые воздух, вода и земля, что решение экологических проблем зависит от каждого, в том числе и от них.
        С целью пропаганды здорового образа жизни проводятся уроки по темам: «Молодёжь за здоровый образ жизни» (Брейн-ринг), «Береги здоровье смолоду» , «Здоровое поколение», «Мы за здоровый образ жизни», «Скажем «нет» нездоровым привычкам».
На уроках обществознания «Основы правовой культуры» в 9, 10 классах   рассматривается статья 23 УК РФ. «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»;
- на уроках обществознания  в 5 классах, изучая психолого-возрастные особенности подросткового возраста, подчёркивается, что подражание «взрослому» образу жизни – всего лишь иллюзия, которая может привести к пагубным последствиям;
- при изучении глобальных проблем человечества в 5-11 классах подростки понимают, что демографическая проблема сегодня -  это результат  не только экологических и экономических проблем, но и последствие небрежного отношения к себе и своему здоровью предшествующих поколений.
         Древние индийцы говорили: «Мы взяли этот мир взаймы у предков, чтобы передать его последующему поколению».  Именно эти слова являются эпиграфом к каждому уроку  обществознания в каждом классе при изучении тем «Глобальные проблемы человечества». Именно  этими словами педагог пытается показать учащимся необходимость воспитывать с детства бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих и потребность к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1.Здоровьесберегающие технологии вобразовательно воспитательном процессе - М.:Илекса, 2016. – 120 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ.- 2018.- 320 с.
3 .Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М.: АРКТИ.- 2017. – 121 с.