

АКТУАЛЬНОСТЬ

Важным показателем благополучия общества является здоровье подрастающего поколения как один из факторов национальной безопасности государства. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в последние годы произошло существенное снижение числа абсолютно здоровых детей, их доля на сегодня составляет приблизительно 10-12% от всего детского населения страны. Резко увеличилось число функциональных и хронических заболеваний, возросла доля патологий органов пищеварения, органов мочевыделительной системы. Самыми распространёнными заболеваниями у детей и подростков являются болезни органов дыхания, второе место занимают травмы и нарушения формирования опорно-двигательного аппарата, а также отравления.

Несмотря на очевидный вред от употребления ПАВ, число вовлечённых в это детей и подростков увеличивается. Употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ является фактором риска развития серьёзных заболеваний – наркомании и алкоголизма, – способствует распространению ВИЧ-инфекции, туберкулёза, венерических заболеваний, развитию сопутствующих соматических заболеваний.

Для сохранения здоровья будущих поколений необходимо воспитание в детях культуры здоровья. Поэтому целесообразно в рамках учебных занятий создавать социально-педагогические условия для формирования у обучающихся представлений о значении здорового образа жизни и осмысленного негативного отношения к употреблению ПАВ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗОЖ И ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ У ДЕТЕЙ И ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ КУРСА «БИОЛОГИЯ»

В современной российской системе образования одной из приоритетных задач является сбережение и укрепление здоровья обучающихся. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования направлен на обеспечение личностного развития и воспитания обучающихся, в том числе сохранение их здоровья. В его основе лежит системно-деятельностный подход, который должен обеспечивать построение образовательной деятельности с учётом индивидуальных возрастных и физиологических особенностей обучающихся.

Здоровье человека – одна из самых главных жизненных ценностей – состояние физического, психологического и социального благополучия. Именно такое состояние позволяет человеку жить полной, насыщенной жизнью, реализовывать свои способности, достигать высоких результатов в деятельности и быть активным членом общества. Выделяют компоненты здоровья:

1. Физиологический компонент. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям на основе нормального функционирования всех систем органов.
2. Психологический компонент. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими мыслями, чувствами.
3. Нравственный компонент. Стремление и умение управлять своим здоровьем и строить своё здоровье без ущерба здоровью других людей.

В середине 80-х г. XX в. Всемирная организация здравоохранения ВОЗ определила четыре основных фактора здоровья: наследственность (генетические факторы), состояние окружающей среды (бытовые и производственные условия, природная среда), медицинское обеспечение и образ жизни людей.

Межведомственная комиссия Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила, что в нашей стране здоровье человека только на 15-20% зависит от наследственности – унаследованных от ближайших родственников особенностей обеспечения жизнедеятельности организма. На 10-15% качество жизни человека зависит от мероприятий по укреплению здоровья со стороны здравоохранения: предоставления медицинских и профилактических оздоровительных услуг, санитарного контроля за чистотой окружающей

среды и др. На 20-25% здоровье человека зависит от условий жизни и состояния природной среды в месте его проживания. От образа жизни зависит здоровье человека на 50-55%.

Таким образом, главным фактором сохранения и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ), который позволяет заметно снизить риск возникновения серьёзных заболеваний и избежать преждевременной смерти. Во ФГОС ООО среди личностных характеристик («портрет выпускника основной школы») важное место занимает способность выпускника осознанно выполнять правила здорового образа жизни.

Основная образовательная программа основного общего образования направлена на формирование общей культуры, личностное развитие обучающихся, их саморазвитие, формирование самостоятельности и самосовершенствования; развитие творческих и физических способностей, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Культуру здоровья, как правило, принято рассматривать как часть общей культуры человека. Она отражает его отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, ориентирует на соблюдение правил, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. Культурный человек заботится о своём здоровье и ведёт здоровый образ жизни,

Наиболее важными аспектами здорового образа жизни являются:

отказ от пагубных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных веществ);

регулярная двигательная активность (в том числе, занятия физической культурой и спортом);

умение справляться с психоэмоциональным стрессом;

рациональное сбалансированное питание.

На возможность придерживаться здорового образа жизни оказывают влияние множество причин: личностных, культурных, социальных. Культура здоровья человека характеризуется, в первую очередь, его жизненными позициями – наличием позитивных целей в жизни, пониманием ценности здоровья, осознанием ответственности за состояние своего здоровья и стремлением придерживаться правил здорового образа жизни. Однако для реализации здорового стиля жизни каждому человеку необходима валеологическая грамотность. Он должен знать особенности строения и функционирования органов и систем органов своего организма и понимать, какое влияние оказывают на него факторы внешней и внутренней среды. Только основываясь на этих знаниях и учитывая свои индивидуальные наследственные особенности человек сможет осознанно выбирать оздоровительные мероприятия, которые позволят ему сохранить и укрепить здоровье. Наиболее полное представление о своём организме подростки могут получить на уроках биологии при освоении

курса «Анатомия, физиология и гигиена человека». Изучая свой организм они получают практическое обоснование правил здорового образа жизни, что придаёт осмысленность их выполнению.

Для формирования культуры здоровья исключительно важен старший подростковый возраст. В этот период с подростком происходят значительные перемены не только на физиологическом уровне, но и на уровне социальной зрелости, способности выбирать свои жизненные ориентиры и расставлять приоритеты.

В процессе освоения основной образовательной программы основного общего образования, в рамках изучения основ безопасности жизнедеятельности и биологии, а также на занятиях по физической культуре, обучающиеся получают возможность: оценить свои собственные физические возможности; выбрать индивидуальный режим двигательной активности и определить рацион питания; овладеть оздоровительными технологиями и навыками личной гигиены; научиться оказывать первую помощь при травмах; овладеть приёмами противостояния вызовам социальной среды и таким образом избежать курения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.