*Л.Н. Алдошкина,*

*Учитель химии и биологии*

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа № 12»*

*города Магнитогорска*

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХИМИИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ**

Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди подростков является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны.

Сегодня Россия в целом в силу неблагоприятных факторов находятся в глубоком демографическом кризисе, который характеризуется резким снижением рождаемости, высокой смертностью, прогрессирующим ухудшением состояния здоровья населения, в том числе подростков. [1.: с. 18-20].

В нашей школе обучается около 200 человек 15-16 летнего возраста, поэтому эта проблема наиболее актуальна для нашего учебного учреждения.

Подростки - особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы.

В последнее время ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками»: курение табака, потребление алкоголя и наркотиков. Так по данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. Основной причиной потребления алкоголя является наличие компании друзей в 60%. [2.: с. 102-103].

Поэтому особенно острым становится вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В условиях продолжающегося обострения социально-экономических проблем и демографического спада задача сохранения здоровья подрастающего поколения стоит весьма остро. Поэтому особую актуальность приобретает формирование у учащихся знаний, ценностных ориентаций и навыков, необходимых для анализа и планирования собственного поведения, направленного на осуществление здорового образа жизни.

По данным специалистов, подростковый возраст в настоящее время является периодом снижения уровня здоровья учащихся. Частично это связано с распространением отклоняющегося поведения, выражающегося в употреблении алкоголя, табакокурении, наркомании.

В данной ситуации стоит постановка перед школой адекватных образовательных задач, направленных на формирование у учащихся приоритетов здорового образа жизни, и усиление личностной ответственности за сохранение собственного здоровья становится очень важной.

«Укрепление авторитета» здоровья как общечеловеческой ценности сегодня становится в ряд важнейших задач модернизируемого образования. Поэтому, проблема разработки методики формирования у учащихся приоритетов здорового образа жизни в предметном обучении, в частности - на уроках химии - приобретает особую актуальность.

Особенностями данной программы являются доступность получения практических знаний в области сохранения и преумножения здоровья, формирование мотивации здорового образа жизни у детей и подростков.

Здоровье – это главная ценность жизни. Каждое поколение в той или иной степени адаптируется к меняющимся условиям в современном мире. Молодой организм должен формироваться в оптимальных для учёбы, труда и быта условиях. Отклонение в здоровье в зрелом и пожилом возрасте формируется в детстве и молодости, и часто является нарушением гигиенических норм поведения. Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Анализ ситуации, сложившейся в подростковой среде в нашей стране и регионе в последнее время свидетельствует о том, что отсутствие должного внимания общества к организации свободного времени школьников ведёт к самым негативным последствиям.

Исходя из результатов мониторинга здоровья, число детей, имеющих отклонения в здоровье, растет, поэтому наличие и реализация программы «Формирование здорового образа жизни» актуально для школ. Только практические действия могут принести положительный результат. [3.: с. 10-11].

Здоровый образ жизни должен стать основой в профилактике болезней современности.

Специфика предметного обучения химии позволяет продвинуть решение проблемы сохранения собственного здоровья посредством формирования у учащихся культуры потребления веществ и материалов. Поэтому в рамках методики обучения химии необходимо создание целостной методической системы, доступной для внедрения в массовую педагогическую практику. Одной из целей осуществления данной методической системы является формирование у учащихся культуры потребления веществ и материалов, используя широкую интеграцию химии с другими предметами общего образования.

Методической основой программы послужили концепция здорового образа жизни и различные активные формы работы со школьниками по формированию здорового образа жизни.

Одним из приоритетных направлений работы педагогического коллектива МОУ СОШ №12 является сохранение и улучшение здоровья учащихся в рамках ежегодных открытых мероприятий «Здоровый образ жизни». Мероприятия по реализации данной программы предусматривают тесную связь и совместную работу администрации школы, педагогического коллектива, медработников, родителей и других заинтересованных организаций. В данном мероприятии охватываются ученики 9-11 классов. Учителями химии в виде презентации и лабораторных опытов рассматривается, что способствует сохранению и укрепления здоровья:

-правильное питание;

- закаливание;

- соблюдение режима труда и отдыха;

- психическая и эмоциональная устойчивость подростков;

- личная гигиена;

- оптимальный уровень двигательной активности;

- безопасное поведение дома, в образовательном учреждении, на улице;

- отказ от саморазрушающего поведения.

Рассматривается отказ от вредных привычек.

Вредные привычки – это сложившиеся способы деструктивного поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. Вредные привычки могут:

- складываться стихийно;

- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения;

- перерастать в устойчивые черты характера;

- приобретать черты автоматизма;

- быть социально обусловленными.

Рассматриваются презентации, подтверждающие негативное влияние алкоголя и наркотических веществ на организм человека.

В качестве практической части учителями проводятся наглядные опыты с сигаретой и яичным белком.

Цель 1 опыта дать представление о сложном составе табачного дыма, выявив в нём наличие кислот, смол и никотина, пояснив их вредное влияние на организм.

Цель 2 опыта объяснить нарушение свойств белков при воздействии на них алкоголя. Убедить учащихся в том, что спирт денатурирует белки, необратимо нарушает их структуру и свойства.

Таким образом благодаря теоретическому и практическому материалу достигается цель проведённого мероприятия.

***Список литературы***

1. Аносов М.В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения. // М.В. Аносов. Педагогика и психология здоровья. – М.,- 2013. – 198 с.
2. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 c.
3. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебнометодическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва: ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224.