

# ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2012 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Замарин Игорь Николаевич*

*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Основная общеобразовательная школа*

*с. Малые Озерки Новобурасского района Саратовской области»*

### ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА ОБЖ

В 21 век человечество вошло в период значительных социальных, технических и культурных перемен. В то же время деятельность человека привела к усилению проблем в области безопасности. Постоянно возрастает угроза экономического кризиса, увеличивается количество природных и техногенных катастроф, усиливается угроза международного терроризма, в том числе с применением компонентов массового поражения. В последнее время в России очевидна тенденция к снижению численности населения и ухудшению его здоровья, особенно подрастающего поколения.

Во многом этому способствует недостаточная подготовка человека к соблюдению мер безопасности в окружающей среде – природной, техногенной и социальной, а также отрицательное влияние «человеческого фактора» на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства. Анализ причин трагических последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что более чем в 80% случаев причиной гибели людей является «человеческий фактор»: незнание и несоблюдение норм и правил поведения, пренебрежение правилами личной гигиены и нормами здорового образа жизни, низкий уровень общей культуры и элементарная безграмотность в области безопасности жизнедеятельности.



Наше общество должно осознать, что полностью безопасной жизнедеятельности не бывает, а развитие человечества и технический прогресс требуют более высокого уровня культуры всего населения страны.

Что следует понимать под этой культурой? Прежде всего, такое поведение человека в процессе его повседневной жизнедеятельности, которое обеспечивает ему высокий уровень безопасности в окружающей среде. Умение вести себя безопасно в повседневной жизни, а также в различных опасных и чрезвычайных ситуациях становится насущной потребностью в жизни каждого человека, нашего общества и государства. Безопасность жизнедеятельности все больше приобретает значение основной составляющей системы здорового образа жизни. Из определения, данного Всемирной организацией здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Исходя из этого, здоровый образ жизни можно определить как индивидуальную систему поведения человека в окружающей среде, обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека, которая способствует его безопасности и благополучию в жизни. Формирование эффективной системы здорового образа жизни происходит в процессе познания окружающего мира, в динамике его развития, познания себя в нем, и при выработке нравственных жизненных ориентиров и установок. В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения, деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья детей, подростков и молодежи должна рассматриваться как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке.



Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формированию ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовывать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни. Принимая во внимание, что многие составляющие образа жизни человека закладываются в детстве, в курсе ОБЖ имеется раздел, направленный на формирование основ здорового образа жизни. Его цель – обеспечение обучающихся, воспитанников необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействие воспитанию у них ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка. За период обучения состояние здоровья ребенка ухудшается практически в 2 раза. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы, нуждающихся в психологической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост числа социально обусловленных заболеваний среди подростков (токсикомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ/СПИД и др.)

Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующие сохранению здоровья, укреплению и восстановлению здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50% зависит от социальных факторов. Таким образом, здоровый образ жизни – это не только медицинская,



но и социально – экономическая категория, которая зависит от уровня развития общества. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

«Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только ленность, но и подлые нравы». М.В. Ломоносов.

#### Библиография.

1. Родионов В.А., Волосовец Т.В. Методические рекомендации  
Минобразования России.
- 2.Гафнер В. А. Предвидеть и предупреждать. ОБЖ, 2004,№9.
- 3..Митюшин Н.Н ОБЖ и биология вместе. ОБЖ. 2008 №4.

