

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ



Преподаватель-организатор ОБЖ
Токарев Владимир Юрьевич

Здоровый образ жизни, несовместимость здоровья и вредных привычек

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник **не начал** этого делать. Иначе говоря, главное - профилактика.



«Физическая культура» и «ОБЖ»

Физическая культура - это система укрепления здоровья и развития физических способностей людей при помощи физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы и мерами общественной и личной гигиены



Предмет «ОБЖ» призван вооружить каждого учащегося знаниями, умениями и навыками выживания и сохранения своего здоровья в любых ситуациях.

Формировать потребность и умение организовать собственный жизненный стиль - это наиважнейшая задача современного образования.

Здоровье человека зависит:



Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

Правильное питание

Закаливание

Соблюдение режима труда и отдыха

Психическая и эмоциональная устойчивость

Оптимальный уровень двигательной активности

Безопасное поведение дома, на улице, на работе

Здоровое сексуальное поведение

Личная гигиена

Отказ от саморазрушающего поведения



Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- ▣ складываться стихийно
- ▣ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ▣ перерасти в устойчивые черты характера
- ▣ приобретать черты автоматизма
- ▣ быть социально обусловленными



Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен **адикции** (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

Наркомания



Курение

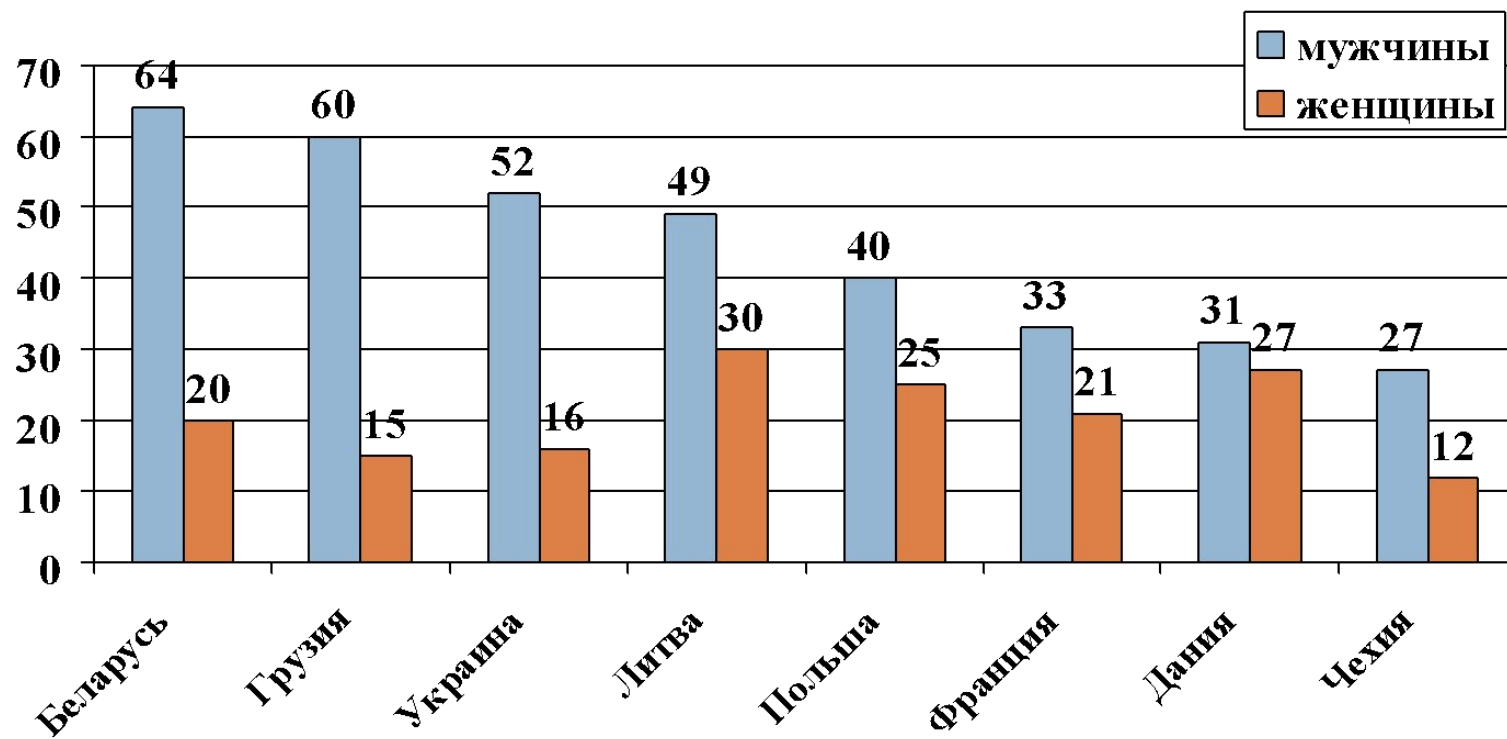
Да

- Это модно
- За компанию
- По совету друзей, знакомых, потому что курение якобы:
 - позволяет снять нервное напряжение;
 - помогает похудеть;
 - делает тебя взрослее и т.д.
- Попытка попробовать.
- Окружение курящих людей – все вокруг курят

Нет

- Воспитание (родители, школа)
- Занятие спортом.
- Религия
- Информация о вреде курения
- Окружение некурящих

Курящие ежедневно мужчины и женщины (в процентах)



Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней (это 13,5 тыс. ежедневно)
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением

Если сигареты подорожают всего на 10 %,



**в мире станет на 40 млн. курильщиков
меньше!**



Роль физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности в этом вопросе предельно ясна – пропагандировать среди молодежи, начиная с начальных классов, здоровый образ жизни, говорить о вреде курения для курильщика и окружающих его людей.



Употребление алкоголя

Да

- Праздники
- За компанию
- Окружение
- Для храбрости
- С горя/радости
- Расслабиться
- Испытать новые ощущения
- Попробовать напитков
- Стать «взрослым»

Нет

- Воспитание
- Род работы
- Окружение
- Боязнь потерять работу
- Целеустремлённость
- Отрицательный пример
- Высокие моральные принципы
- Религия
- Проблемы со здоровьем

Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого)

Более 10
литров

- Германия, Дания, Молдова, Россия, Украина, Франция

5 – 10
литров

- Австрия, Беларусь, Болгария, Польша, Норвегия, Швейцария

Менее 5
литров

- Азербайджан, Турция, Кыргызстан

В школах на уроках физкультуры, ОБЖ, биологии следует пропагандировать здоровый образ жизни и беседовать с обучающимися о вреде алкоголя, пагубном его влиянии на органы человека и организм в целом, на развитие зародыша и рождение здорового потомства. Необходимо также привлечь школьного врача к работе по профилактике алкоголизма и других вредных привычек.



Употребление наркотиков

Да

- Достаток в семье
- Окружение
- Стремление попробовать. («Нужно испытать в жизни все!»)
- Насилие («Посадили на иглу»)
- Мода
- Осознание того, что легкий наркотик не приносит вреда и не влечет за собой привыкания

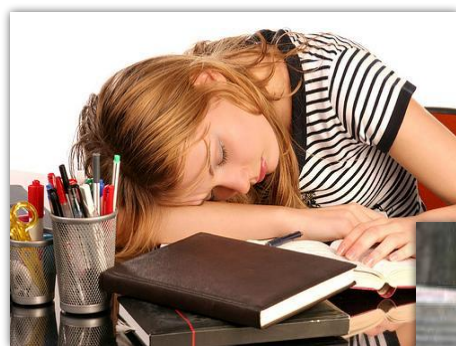
Нет

- Воспитание (семья, школа)
- Окружение
- Информация о вреде наркотиков
- Тотальный контроль, отсутствие возможности приобретения и употребления
- Отсутствие финансовых средств

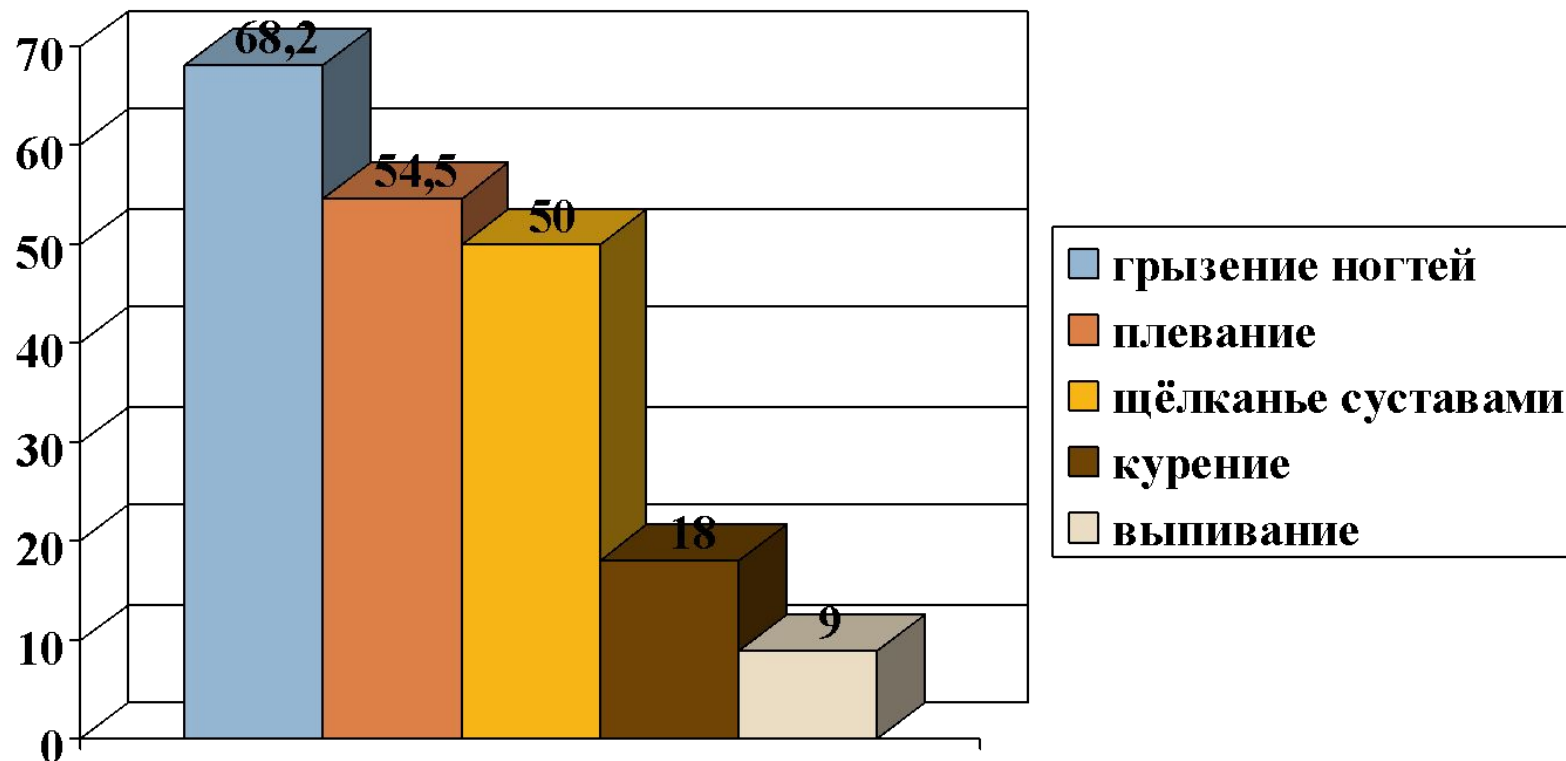
Здесь очень важна роль пропаганды ЗОЖ и неприятия наркотических средств на уроках физической культуры и ОБЖ. Необходимо доводить до обучающихся ужасающие факты употребления наркотиков, ухудшение здоровья и смерти наркозависимых людей.



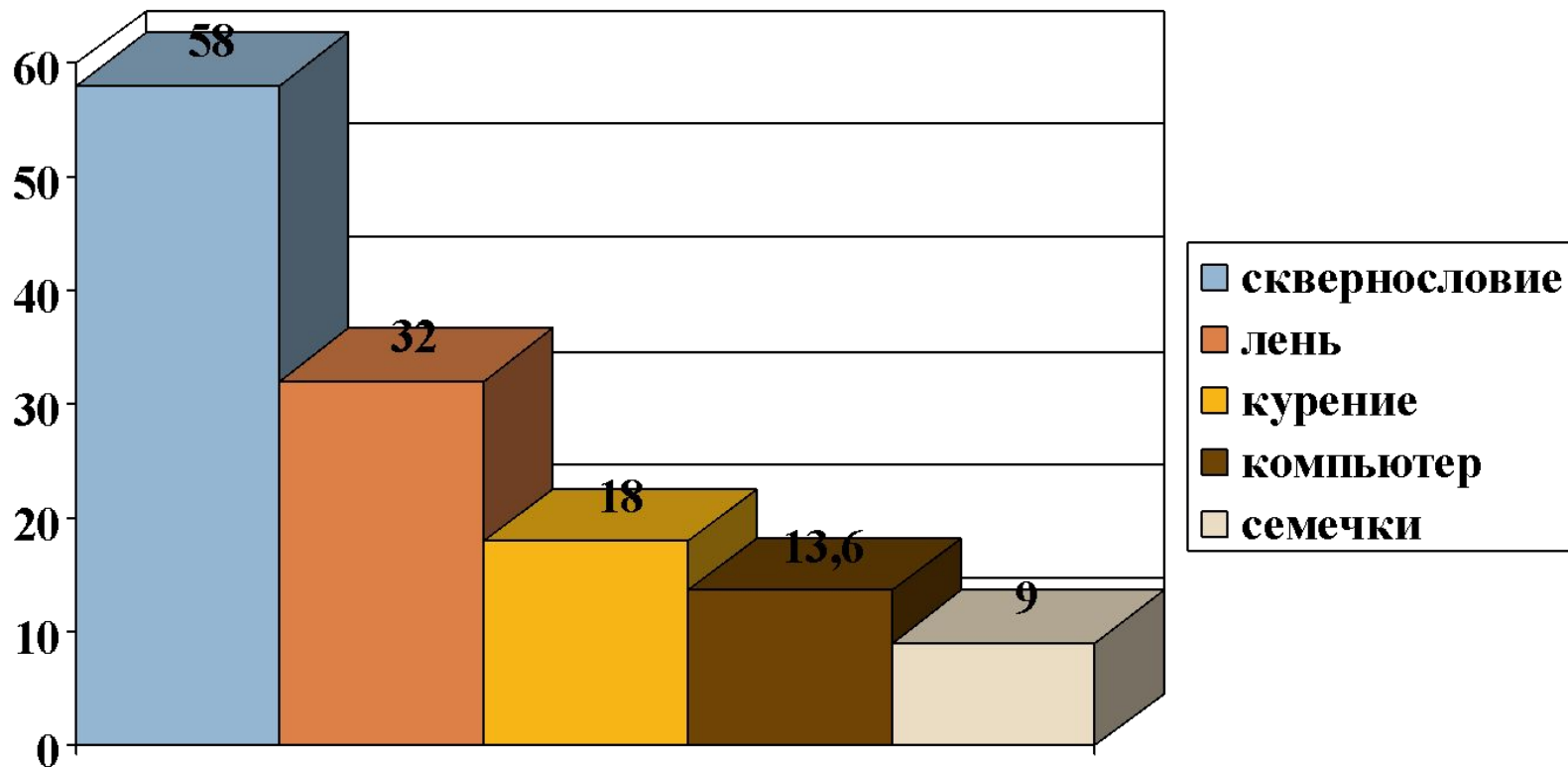
Результаты анкетирования детей



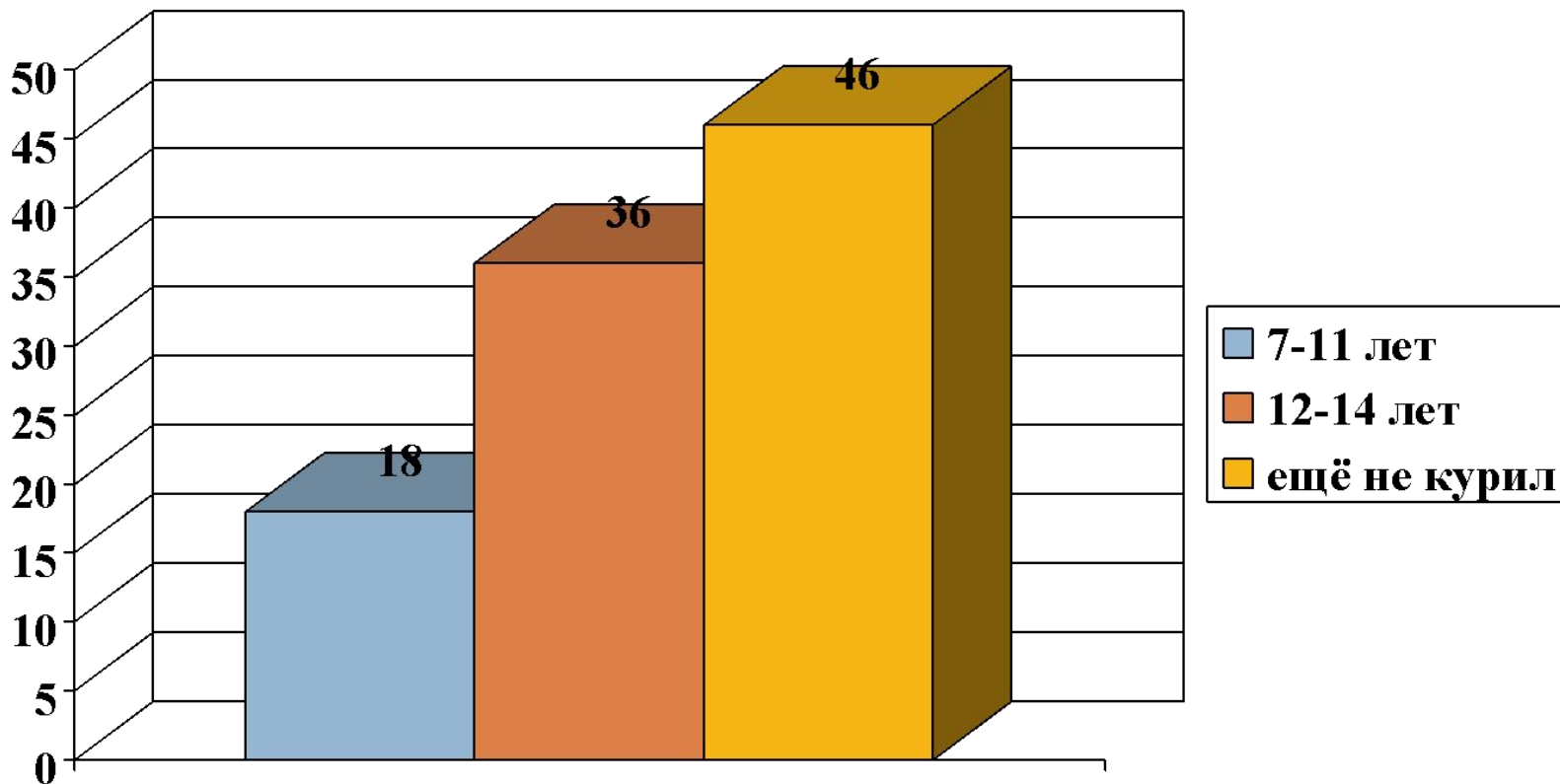
Привычки которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



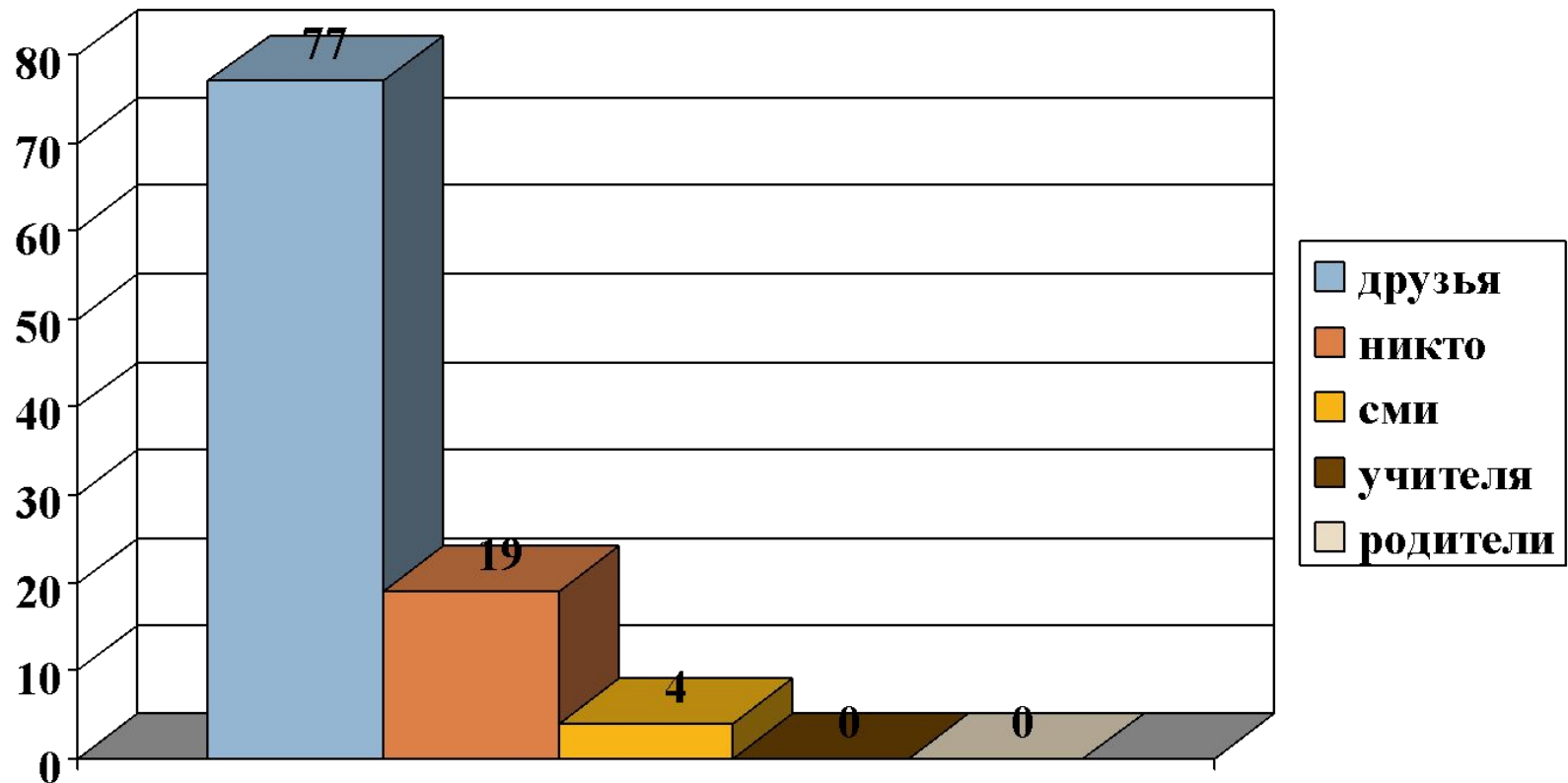
Назовите свои вредные привычки



В каком возрасте вы первый раз закурили?



Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?



Заключение

Роль ОБЖ и физической культуры в вопросе формирования человека, прежде всего, культурного в практической направленности наук обучения, когда рассматриваются не только общие теоретические вопросы. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, способствующая раскрытию потенциала личности.

Список используемой литературы

- 1) Бабёнышева Л.Ф. Пути и методы экологического образования школьников // Актуальные вопросы экологии и охраны природы Ставропольского края. Ставрополь, 1991.
- 2) Беляев В.С. Экологическое воспитание студентов физкультурных учебных заведений. М., 1990.
- 3) Голубчиков С.В. Что нас ждет в будущем? // Энергия: экономика, техника, экология. 1991. № 11.
- 4) Капцова Л.В. Ты и Я. М., 1989.
- 5) Криксунов Е.А. Экология. М., 1995.
- 6) Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 192 с.: ил.
- 7) Латчук В.Н. и др. Основы безопасности и жизнедеятельности. 10 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2004. - 320 с.

**Благодарю за
внимание!**