**Профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни на уроках курса «География»**

**Учитель географии Шиженская Н.Н. 2013-2014 уч.год**

Результаты статистических исследований, факты и наблюдения свидетельствуют о необходимости усиления воспитательных функций общеобразовательной школы. Среди первоочередных вопросов огромное значение уделяется воспитанию у школьников бережного отношения к окружающей среде и собственному здоровью. В современных условиях воспитание культуры здорового образа жизни является важным фактором сохранения человеческих ресурсов страны. Как показывает опыт, формирование культуры здорового образа жизни, и в частности негативного отношения к психоактивным веществам – непростая задача, решаемая только едиными усилиями педагогов и воспитателей на уроках и во внеурочной работе. Формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, проводимая комплексно на уроках школьных предметов и специализированных занятиях в настоящее время становится неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса школы.

Важным аспектом деятельности учителя географии является нахождение оптимальных путей для решения задач, направленных на здоровьесбережение. Это и упомянутые выше воспитательные задачи, и задачи образования, к которым принадлежит, например, ознакомление учащихся с глобальными проблемами человечества, и задачи развития, например,такие как развитие стремления к сохранению и преумножению запасов здоровья, которыми наделила человека природа, развитие кругозора и интереса к жизни.

Если посмотреть на содержание стандарта основного общего образования по географии, то большинство его разделов предполагает (или в других случаях позволяет) проводить учебно-воспитательную работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья, профилактику вредных привычек.

К теме «**Природа Земли и человек**», в рамках которой учитель рассказывает о развитии географических знаний человека о Земле, выдающихся географических открытиях и путешествиях, относятся историко-географические сведения об обнаружении и распространении опасных растений (например, распространении табака), об отношении к этим растениям в разных странах. Тема позволяет проводить изучение биографий великих путешественников и ученых с позиций воспитания характера, формирования жизненных навыков правильного отношения к трудностям и превратностям судьбы, что тоже относится к сфере здоровьесбережения.

При **изучении полезных ископаемых**, минеральных ресурсов Земли, их видов и оценки ресурсообеспеченности характеризуется влияние природных богатств на жизнь, быт людей и производственные особенности региона. И ставится вопрос о развитии на территориях, лишенных природных ископаемых, компенсаторной деятельности, направленной на получение доходов. Раскрывая причины культивирования и распространения психоактивных веществ, рассказываем о том, что сами местные жители не употребляют наркотические средства, а используют производство лишь для получения прибылей.

При изучении **гидросферы**, роли воды в природе и жизни людей учитель рассказывает о значении веществ, содержащихся в ней, профилактике заболеваний, связанных с недостатком минеральных веществ, в частности йода, а также использованием непитьевой воды. Тема «**Водные ресурсы Земли**, их размещение и качество» позволяет акцентировать здоровьеохранные и природоохранные аспекты. Практико-ориентированные темы «Наблюдение за объектами гидросферы, их описание на местности и по карте, оценка обеспеченности водными ресурсами разных регионов Земли» позволяют формировать навыки охраны природы и здоровьесберегающего характера.

При изучении состава **атмосферы,** рассматриваем влияние атмосферы на состояние здоровья человека и его адаптацию к разным климатическим условиям (смоги, кислотные дожди, прямая солнечная радиация, циклоны и антициклоны). Анализируем с учениками влияние изменения атмосферного давления и влажности воздуха на сомочувствие и здоровье человека. Здесь уместно актуализировать и углубить знания учащихся о строении и функционировании органов дыхания и сердечно – сосудистой системы, необходимости их защиты и профилактики болезней органов дыхания, кожного покрова.

Наблюдая за погодой, давая ее описание, учащиеся 6 классов получают знания о влиянии температуры и давления воздуха на организм человека. Знакомятся с предупреждением погодозависимых и метеозависимых заболеваний.

Тема «**Биосфера**» позволяет широко рассматривать взаимосвязи в живой и неживой природе, делать выводы о необходимости бережного и продуманного отношения к биосфере как необходимой для здорового существования организмов среде. Практическая составляющая направлена на анализ состояния биосферы и возможность защиты организма от неблагоприятных воздействий, связанных с биосферными проблемами.

В последнее время большое практическое значение приобретают знания и умения, связанные с наблюдениями за растительным и животным миром для определения качества окружающей среды. Работая над навыками описания растительного и животного мира на местности и по карте, учащиеся одновременно получают знания о полезных и опасных организмах, способах взаимодействия с природными объектами.

При изучении почвы и ее важнейшего свойства – плодородия – продолжаем тему, связанную с направлениями развития человеческой деятельности и связи этой деятельности с природными условиями. Важна тема защиты почв и контроля за состоянием почвенных угодий в целях выращивания экологически безопасной продукции.

Рассматривая **территориальные комплексы**: природные, природно-хозяйственные и географическую оболочку как окружающую человека среду, демонстрируем ее изменения под воздействием хозяйственной деятельности человека. Основная идея взаимосвязи компонентов природы в территориальных комплексах позволяет привести учащихся к выводу о необходимости продуманных и взвешенных решений в области природопользования. Вместе с учащимися разрабатывается Кодекс путешественника, основные правила поведения человека в Природе, создаются плакаты «Природой дорожить умейте!», проводится конкурс чтецов и агитбригад «В долгу перед природой».

При описании природных зон Земли по географическим картам и сравнении хозяйственной деятельности человека в разных природных зонах, объясняются причины массового выращивания или производства вредных для здоровья человека веществ, относящихся к группе психоактивных. Наблюдение и описание состояния окружающей среды, ее изменений, влияния на качество жизни населения позволяют продолжать линию сохранения здоровья.

Изучение **тем о материках**, океанах, народах и странах позволяет рассматривать материки и океаны как крупные природные комплексы Земли, показывать взаимосвязи между компонентами этих комплексов, развивать природоохранные знания. Изучая население Земли и отдельных материков, его численность, формируем знания о демографических проблемах и поисках путей их решения. Рассказывая о человеческих расах, религиях, этносах можно актуализировать знания о культурах разных народов, их отношении к здоровью, курению, употреблению психоактивных веществ, типах питания, обеспечении чистой водой

Вслед за изучением географии современных религий рассматриваются вопросы материальной и духовной культуры как результаты жизнедеятельности человека, его взаимодействия с окружающей средой. Понятие духовной культуры человека подразумевает и наличие культуры сохранения здоровья.

При определении и сравнении различий в численности, плотности и динамике населения разных регионов и стран мира проанализируем влияние вредных привычек на продолжительность жизни, качество жизни и др. Изменение природы материков и стран под влиянием хозяйственной деятельности человека приводит к катастрофическим явлениям природного и техногенного характера (землетрясения, аварии на АЭС и нефтяных платформах, пожары, наводнения), представляет угрозу жизни и здоровью. Какие меры по охране природы на уровне материков и отдельных стран необходимо осуществлять для снижения этой угрозы?

Большинство тем курса географии позволяют развивать кругозор, формировать альтернативные,и несовместимые с вредными привычками, интересы: дайвинг, альпинизм, спелеология, рафтинг, сёрфинг, путешествия по крупным природным, природно-хозяйственным и историко-культурным регионам материков, изучение многообразия стран, их столиц и крупных городов, основных объектов природного и культурного наследия человечества. Ученики 8 класса разрабатывают и защищают проект «Заповедники России», а 11-классники - «Страны мира» ( см. Приложение)

При изучении **политической карты мира** и отдельных материков проводится исследование о влиянии политики, направленной на здоровье населения этой страны.

Тема «**Природопользование и геоэкология**» является одной из важных тем курса для формирования культуры здорового образа жизни. Взаимодействие человечества и природы в прошлом и настоящем; влияние хозяйственной деятельности людей на литосферу, гидросферу, атмосферу, биосферу, меры по их охране; деятельность человека по использованию и охране почв; стихийные явления в литосфере, гидросфере, атмосфере, их характеристика и правила обеспечения безопасности людей; сохранение качества окружающей среды; основные типы природопользования; источники загрязнения окружающей среды; экологические проблемы регионов различных типов хозяйствования; изучение правил поведения человека в окружающей среде, мер защиты от стихийных природных и техногенных явлений; применение географических знаний для выявления геоэкологических проблем на местности и по карте, пути сохранения и улучшения качества окружающей среды – все эти вопросы, содержащиеся в Стандарте школьного географического образования, имеют непосредственное отношение к формированию культуры здоровья и профилактике ее нарушений. Все эти вопросы учащиеся 10 класса ежегодно обсуждают на конференции «Глобальные проблемы человечества», с привлечением сотрудников кафедры геоэкологии обсерватории им. Воейкова и Лесотехнической академии.

При изучении **географии России** рассмотрим понятия природного и экологического потенциала России, увеличения его в процессе хозяйственной деятельности людей. Возможно ли это? Конечно, если такая деятельность осуществляется рационально. Как же этого добиться? Найдем примеры решения этой задачи на учебном материале, например на природно-хозяйственных различиях морей России. Или задумаемся о необходимых мерах по сохранению плодородия почв. Тема населения России наиболее благодатна для показа глубоких социальных проблем, которые связаны с широким распространением вредных привычек и вызванных ими болезней. Человеческий потенциал, которым всегда так гордилась наша страна, стал самым уязвимым звеном.

Состояние здоровья. Из множества показателей заболеваемости ни один не дает представления о состоянии здоровья населения в целом. Для решения этой проблемы в международных сопоставлениях используют два взаимодополняющих подхода. Первый – оценка состояния здоровья через демографические показатели долголетия и ранней смертности детей, синтезирующие многие аспекты качества жизни (здоровья, образа жизни, доходов населения и условий жизни). Второй – использование в качестве индикаторов социально-обусловленных заболеваний, в том числе туберкулеза и СПИДа.

Втеме «**Население России»** особое внимание уделяется состоянию здоровья населения России. Эта проблема стала особенно остра в переходный период, что подтверждается показателем ожидаемой продолжительности жизни, сопоставимый с развивающимися странами. Самая низкая продолжительность жизни в регионах Восточной Сибири, особенно в республике Тыва (56 лет). В Европейской части пониженным долголетием отличаются обезлюдевшие и постаревшие области Северо-запада и Центра с сильно выраженной депрессивностью (Псковская, Ивановская, Тверская области – 62–63 года). Лучшие показатели имеют субъекты РФ двух типов: регионы Европейского юга и Москва. Но в целом картина мозаична, так как региональные различия зависят от целой группы факторов – природно-климатических (так называемый северо-восточный градиент смертности), уровня образования и дохода, традиций и норм поведения или, проще говоря, распространенности алкоголизма.

В динамике продолжительности жизни в переходный период отмечались два спада (1991–1994 и 1999–2001 гг.) и незначительный рост в промежутке между этими периодами. Динамика и региональная дифференциация взаимосвязаны: в годы снижения ожидаемой продолжительности жизни региональные различия увеличиваются, в периоды роста – сокращаются за счет более существенного улучшения ситуации в проблемных регионах.

Помимо общего снижения продолжительности жизни, в переходный период стало менее явным воздействие природно-климатических факторов: население «богатых» нефтегазодобывающих округов Севера живет теперь дольше, чем жители Центральной России. Негативные социально-экономические факторы (бедность, плохое питание, ухудшение медицинского обслуживания) оказались сильнее природных. Москва и, в меньшей степени, Санкт-Петербург выделяются большим долголетием по сравнению с окружающими регионами не только благодаря высоким доходам (во второй столице они не так велики), но и более высокому образованию населения. Исследования демографов Е.А. Андреева и В.В.Школьникова показали, что на каждый дополнительный год обучения смертность снижается на 9% у мужчин и на 7% у женщин.

Далеко не всем известно, что показатели детской и материнской смертности после пика в середине 90-х теперь ниже, чем в советское время. Но причина снижения не вполне ясна: в динамике показателей здоровья трудно разделить воздействие адаптационных механизмов, в том числе снижения рождаемости, и вклад государства в развитие медицинских услуг, возросший только в последние годы. Несмотря на некоторое улучшение, по уровню младенческой смертности Россия отстает от развитых стран в 2–3 раза, при этом региональные показатели различаются более чем в три раза. В Москве, Санкт-Петербурге, Ленинградской и Самарской области умирают 9–10 детей в возрасте до года на 1000 родившихся живыми, а в наименее развитых республиках Северного Кавказа, сибирской республике Тыва и автономных округах Крайнего Севера, в которых живут коренные малочисленные народы, – 30–33. Причина не только в слаборазвитой медицине, но прежде всего – в низких доходах и немодернизированном образе жизни населения. Показатель младенческой смертности уникален своей поляризованной динамикой в переходный период: регионы с худшими показателями остались столь же проблемными, а в регионах-лидерах смертность снизилась почти вдвое.

Позитивная динамика смертности детей до 5 лет более тесно связана с увеличением социальных расходов государства и улучшением профилактики, вакцинации детей. Однако разная доступность и качество медицинского обслуживания в городах и сельской местности приводят к тому, что коэффициент смертности сельских детей в возрасте от 1 до 4 лет вдвое выше, чем городских. Как следствие, в слабо урбанизированных регионах детская смертность в 2,5–3,5 раза превышает показатели федеральных городов.

В наименее развитых республиках и округах Дальнего Востока и Сибири в отдельные годы уровень смертности в 3–6 раз превышал среднероссийский, возрастая до 250–300 смертей на 100 тыс. матерей. В Европейской части показатели ниже по объективным причинам – лучше природно-климатические условия, выше плотность населения и городов, что улучшает доступность лечебных учреждений. Но качество медицинской помощи слабо влияет на показатели материнской смертности. В федеральных городах с наиболее развитым здравоохранением уровень смертности почти не отличается от среднего по стране. Это говорит об ухудшении здоровья женщин под воздействием загрязнения, психологических нагрузок и стрессов.

По сравнению с показателями младенческой и материнской смертности, имеющими позитивную динамику, уровень заболеваемости социальными болезнями продолжает расти. Эти болезни – индикатор социального неблагополучия, снижения уровня жизни и ухудшения санитарно-эпидемиологического контроля в регионах. При общем росте заболеваемости туберкулезом положение в восточных районах страны и на Урале самое проблемное. Помимо климатического фактора и недостаточной обеспеченности медицинской помощью, причиной является концентрация пенитенциарных учреждений, на которые в 2000 г. пришлось 22% выявленных в России заболеваний. Заболеваемость выше и в наименее развитых республиках юга России, в регионах на границе с Казахстаном со значительным притоком мигрантов из стран СНГ. Наиболее опасна ситуация в Сибири: в республике Тыва заболеваемость активным туберкулезом почти в 4 раза выше средней по стране (323 человек на 100 тыс. населения) из-за неблагоприятных условий жизни, преобладания бедного населения и деградации системы профилактики туберкулеза.

Статистика заболеваемости алкоголизмом крайне несовершенна, реальный уровень заболеваемости явно выше зарегистрированных 130 случаев на 100 тыс. населения. Эта болезнь давно стала индикатором социального неблагополучия и наиболее распространена на Крайнем Севере и востоке (в большинстве автономных округов, включая "богатые" нефтегазодобывающие, в Якутии, на Сахалине и Камчатке), в депрессивном Коми-Пермяцком АО. В федеральных городах и на Северном Кавказе заболеваемость почти в два раза меньше средней под влиянием разных "предохранительных клапанов" – традиционного образа жизни или более рационального отношения к своему здоровью.

Таким образом, в целях комплексной работы по формированию здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, курс географии позволяет дать знания:

* о распространении табака, наркотиков, алкоголя в результате географических открытий и путешествий, особенностях природы материков и океанов, значимых в свете изучения здорового образа жизни;
* о географии народов Земли;
* о различиях культур и отношений к вредным привычкам;
* об особенностях природы, населения, основных отраслей хозяйства, природно-хозяйственных зон и районов Российской Федерации, распространении вредных привычек и негативных последствиях их на экономику страны;
* о природных и антропогенных причинах возникновения геоэкологических проблем на локальном, региональном и глобальном уровнях;
* о мерах по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений;
* умение выделять, описывать и объяснять экономические причины распространения вредных веществ;
* находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для изучения здоровьесбережения, экологических проблем;
* приводить примеры использования и охраны природных ресурсов, адаптации человека к условиям окружающей среды, ее влияния на формирование культуры народов; районов разной специализации;
* применять приборы и инструменты для определения здоровьезначимых характеристик компонентов природы; представлять результаты измерений в разной форме; выявлять на этой основе эмпирические зависимости;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
* чтения карт различного содержания;
* учета фенологических изменений в природе своей местности; проведения наблюдений за отдельными географическими объектами, процессами и явлениями, их изменениями в результате природных и антропогенных воздействий; оценки их последствий на здоровье людей;
* наблюдения за погодой, состоянием воздуха, воды и почвы в своей местности;
* определения комфортных и дискомфортных параметров природных компонентов своей местности с помощью приборов и инструментов;
* решения практических задач по определению качества окружающей среды своей местности, ее использованию, сохранению и улучшению; принятию необходимых мер в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф;
* проведения самостоятельного поиска географической информации на местности из разных источников: картографических, статистических, геоинформационных.

**Приложение.**

1. К районному конкурсу экологического плаката -4 шт.

2. Защита от землетрясений 7 класс

3. ЧС природного характера 7 класс

4. Глобальные проблемы человечества 10 класс:

 Демографические проблемы

 Проблема сохранения мира на Земле

 Преодоление отсталости развивающихся стран

 Проблемы Мирового Океана

 Сырьевая и Энергетическая проблема

 Экологические проблемы

5. Зейский заповедник 8 класс

6. Степь 8 класс

7. Карелия 8 класс

6. Экомаршрут 8-9 класс

7. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках географии

8.Примененение игровой технологии на уроках географии.