**Некоторые аспекты здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и во внеурочное время.**

Здоровый человек есть самое драгоценное

 произведение природы.

 Т. Карлейль.

 Современное общество предъявляет новые требования к человеку и его здоровью. Проблемы сохранения здоровья становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности. Особенно это актуально в подростковой среде. Число здоровых детей с каждым годом уменьшается. Неуклонно возрастает доля детей с рядом хронических заболеваний, наряду с этим возросло и количество детей страдающих нервно – психическими расстройствами. Причин сложившейся ситуации много, но основными из них являются: интернет – зависимость, гиподинамия, неправильное питание, несоблюдение гигиенических норм.

 В настоящее время стремительный рост наркомании и алкогольной зависимости среди подростков вызывает тревогу. По подсчетам отечественных ученых, численность населения нашей страны к 2025 году уменьшится на 12 – 14 миллионов человек в результате злоупотребления алкогольными напитками. По статистике 39% учащихся 8- 11 классов употребляют алкогольные напитки ежедневно, среди которых пиво занимает не последнее место. Пивной алкоголизм формируется значительно медленнее, чем водочный. Но на втором году «пивной жизни» формируется уже психическая зависимость, а затем и физическая, что приводит к более тяжелым формам алкоголизма. По концентрации этилового спирта четыре литра пива равноценны бутылке водки, а глубина отравления зависит именно от содержания спирта в организме.

 Не менее серьезной проблемой является массовое увлечение новомодными диетами среди подростков, особенно девочек, что неуклонно ведет к росту числа «анорексиков». Анорексия – психическое расстройство, характеризующееся болезненным желанием похудеть. Уровень смертности среди больных анорексией и булимией, занимает первое место по сравнению со всеми остальными психическими заболеваниями. Анорексия является третьей самой распространенной хронической болезнью среди подростков. И как правило возраст развития заболевания приходится на 12- 25 лет. По данным ВОЗ 20 % случаев анорексии заканчивается летальным исходом.

Дети – наше будущее и если не обратить внимание на данные проблемы сегодня, то завтра, возможно, уже будет поздно. На мой взгляд, учебно – воспитательные, социально – адаптированные и личностно – развивающие технологии занимают одно из ключевых мест в здоровьесберегающих технологиях. Они включают вопросы по обучению и формированию грамотной культуры здоровья учащихся, что мотивирует ведение здорового образа жизни и способствует предупреждению развития вредных привычек. И одним из наиболее значимых предметов, ориентированных на сохранение здоровья учащихся во время учебно – воспитательного процесса является предмет биология. Практически каждый урок несет элементы здоровьесбережения, но наибольшее внимание уделено в курсе биологии 8 класса. В своей работе использую технологию сотрудничества, групповую, игровые технологии, технологию личностно – ориентированного обучения, а также социально – психологические тренинги с привлечением психологов.

 Курс биологии в школе изучается с 6 по 11 класс, а это значит, что преподаватель биологии на протяжении шести лет может и должен создавать необходимые условия для профилактики алкогольной, наркозависимости среди учащихся, а также способствовать формированию у подростков понимания многогранности и значимости феномена здоровья, показать социальную и личностную значимость сохранения здоровья, способствовать осознанию учащимися возможных отдаленных перспектив своих поступков, а так же способствовать становлению у учащихся отношения к здоровью как к ценности.

 Источники информации

1. Дементьева И. Подростки и наркотики. – М., 1997
2. Наркомания: Ситуация, опыт, профилактика. – М., BLIXT, 2000.
3. Руденко Е.И. Наследство Жана Нико. -М .: Медицина, 1983.
4. Профилактика наркозависимости через учебный предмет ( учебно- методическое пособие для учителей предметников)/ под ред. С.В.Алексеева, А.К. Колеченко, СПб., « Крисмас+», 2002.
5. Васильева Ю.В. Социальная педагогика – М.: Владос, 2000
6. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders 10- year study, 2000. American journal of Psychiatry.