

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



**АНАЛИЗ ДЕЙСТВУЮЩИХ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ СРЕДНЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Нур-Султан
2022

Рекомендованы решением научно-методического совета Национальной академии образования им. И. Алтынсарина (Протокол №7 от 24 июня 2022 года).

Анализ действующих учебных программ среднего образования по пропаганде здорового образа жизни. Методические рекомендации –
Нур-Султан: НАО им. И. Алтынсарина, 2022. – 16 стр.

В методических рекомендациях представлен международный и отечественный опыт реализации образовательных программ по пропаганде здорового образа жизни, анализ содержания учебных программ начального, основного и среднего образования, по пропаганде здорового образа жизни, методические подходы по профилактике наркомании среди обучающихся организаций среднего образования .

Сборник предназначен для руководителей, педагогов, методистов организаций среднего образования, руководителей и специалистов управлений и отделов образования, департаментов по обеспечению качества в сфере образования.

Введение

Благополучие людей и общества становится ключевой предпосылкой эффективного развития человеческой цивилизации. Современный человек не может считать себя образованным без овладения культурой здорового образа жизни. В связи с этим здоровье каждого человека выступает в качестве не только личного богатства, но и необходимого условия для вхождения нашей страны в число пятидесяти развитых стран мира. Здоровье людей выступает в качестве одного из важнейших факторов прогрессивного развития Республики Казахстан. При этом главной предпосылкой здоровья подрастающего поколения считается формирование культуры здорового образа жизни.

Понятие «образ жизни» предполагает физическую, интеллектуальную и трудовую деятельность человека. Формирование навыков здорового образа жизни в школах способствует:

- 1) укреплению здоровья детей и молодежи;
- 2) сохранению и улучшению здоровья, и развитию валеологической компетентности личности ученика;
- 3) психопрофилактике и психогигиене вредных привычек и проблем здоровья;
- 4) повышению ответственности за сохранение своего здоровья.

Содержание и организационные формы формирования здорового образа жизни предполагают:

- ответственное отношение к своему здоровью;
- учет возрастных особенностей и потребностей учащихся;
- применение научно обоснованных подходов и методов к сохранению и улучшению здоровья учащихся;
- экологизацию образовательной среды на основе учета ведущих факторов окружающей среды;
- учет национальных и региональных особенностей на основе усвоения национальных традиций и обычаев;
- непрерывное обучение навыкам здорового образа жизни;
- социализацию личности на основе привития ценности здорового образа жизни.

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЮНЕСКО и Всемирная организация здравоохранения выпустили Глобальные стандарты для школ, способствующие укреплению здоровья на основе предложения пакета методических материалов, призванных помочь школам в укреплении здоровья и благополучия учащихся. За период пандемии COVID-19 закрытие многих школ серьезно изменило образовательный процесс. Согласно результатам международных исследований 365 миллионов учеников начальных школ оказались лишены школьного питания; зарегистрирован значительный рост распространения стресса, тревожных расстройств и других проблем психического здоровья. По этому поводу генеральный директор Всемирной организации здравоохранения доктор Тедрос Адханом Гебрейесус считает, что школы играют важнейшую роль в обеспечении благополучия учеников, семей и их социального окружения, и связь между образованием и здоровьем никогда еще не была столь очевидной как в современных реалиях.

Концепция укрепления здоровья в школах была впервые сформулирована ВОЗ, ЮНЕСКО и ЮНИСЕФ в 1995 г. и с тех пор принята в более чем в девяноста странах и территориях. Новые глобальные стандарты призваны помочь странам интегрировать деятельность по укреплению здоровья учащихся школ и существенно повысить показатели здоровья и благополучия детей во всем мире.

С мая 1999 года Республика Казахстан является официальным членом Европейской сети «Школы, способствующие укреплению здоровья» (далее - ШСУЗ).

Европейская сеть ШСУЗ, в которую входят и казахстанские школы, существует более 17 лет и во многих государствах – участницах проекта показала значительный прогресс в усилении сотрудничества между образованием и здравоохранением в деле обеспечения здоровья подрастающего поколения, как одной из основных неотъемлемых частей деятельности школы.

Приверженность всего школьного сообщества вопросам сохранения и укрепления здоровья является основой для создания ШСУЗ. Стратегия внедрения концепции ШСУЗ, разрабатывается с участием и поддержкой школьной администрации, персонала школы, учеников и родителей.

По итогам 2021 года в рамках расширения инициативы казахстанской сети ШСУЗ по республике в 1192 школах внедрен проект ВОЗ ШСУЗ (всего 7061 школа). В мероприятиях по пропаганде и продвижению здорового образа жизни в 2021 г. всего участвовали 1192 ШСУЗ, что на 119 школ или на 10% больше, чем в 2020 году (1073).

В рамках мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) в школах в 2021 году в разрезе регионов были проведены 53 296 мероприятий, что в 3 раза больше в сравнении с аналогичным периодом 2019 года (16 731), с охватом 886 454 человек, что на 17,9% больше, чем за аналогичный период 2019 года (2019 г. - 728 516).

Проведены технические консультирования школ, участвующих в рамках расширения инициативы ШСУЗ с участием Управлений здравоохранения и образования с охватом 238 слушателей при методологической поддержке Странового офиса ВОЗ. Всего техническим консультированием охвачены 838 школ по всей республике за 2021 гг. в рамках реализации проекта ВОЗ ШСУЗ в Казахстане.

По итогам внедрения проекта ШСУЗ школы отмечают рост качества знаний и улучшение показателей здоровья в классах, активизацию внеклассных мероприятий по формированию ЗОЖ, повышение качества питания школьников; установлены диспенсеры для воды и питьевые фонтаны с фильтром; приобретены спортивные формы, спортивный инвентарь, методическая литература; открыты новые кружки и другое. Одним из успехов является снижение числа учеников с избыточным весом: в начале проекта таких учеников было 88 человек, к концу проекта – 63 человека. Другим фактором успеха было увеличение на 25% учеников, заинтересованных в занятии любыми видами спорта, укрепляющими здоровье.

По итогам 1 квартала 2022 года количество школ, способствующих укреплению здоровья, составило 1181 школ. Ведется работа по увеличению охвата школ проектом ШСУЗ «Школы, способствующие укреплению здоровья».

2. АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы в начальной школе.

В разделе «О человеке» учебной программы по естествознанию в 1 классе тема «Как правильно питаться?» посвящена знакомству со способами здорового питания, классификации вредных продуктов питания, а также ознакомлению обучающихся с полезными продуктами питания на основе построения пирамиды здорового питания. В учебной программе «Познание мира» представлен раздел «Повестка дня», посвященный здоровому образу жизни. В данном разделе проводится работа, посвященная пониманию важности режима дня, обучению правильному составлению режима дня. В разделе «Еда и напитки» по теме «Как мы едим?» представлены материалы о древних и современных особенностях питания. При изучении темы «Вкусно и полезно» обучающиеся формируют у себя знания и навыки по правильному питанию. По теме «Сделано в Казахстане» изучаются места производства продуктов питания в стране. В разделе «Тело и здоровье» по теме «Будь здоров» рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья. При изучении темы «Чистота - залог здоровья» рассматриваются вопросы здоровья и правила личной гигиены.

В разделе «Человек» учебной программы по естествознанию во 2 классах по теме «Секрет движения» представлены темы, посвященные тому, что движение важно для здоровья человека, о пользе мышечной деятельности, о том, как человек двигается, и о том, как важно движение для здоровья человека. При изучении темы «Как мы ухаживаем за телом? Ученики осваивают навыки ухода за своим телом и овладевают навыками личной гигиены. В ходе изучения темы «Мое любимое блюдо» ученики ознакомились с любимыми блюдами, получают информацию о видах национального питания и его пользе. Чтобы глубже раскрыть содержание темы, можно составить «Меню». При изучении разделов «В здоровом теле – Здоровый дух», «Здоровье – богатство» используются пословицы, легенды, сказки, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

В подразделе «Здоровье и безопасность» раздела «Я и общество» учебной программы познание мира 3 класса рассматриваются вопросы о важности соблюдения личной гигиены, необходимости соблюдения режима питания, о правилах безопасности на дому, о способах составления плана безопасного маршрута между домом и школой, о службах экстренной помощи и выяснении обстоятельств обращения к ним.

При освоении предмета «Познание мира» в 4 классе на основе различных источников ученики выявляют:

- различия между полезной и вредной пищей;
- определяют правила безопасности в повседневных ситуациях (дома и в общественных местах);

- определяют основные способности, необходимые для занятия тем или иным видом спорта;
- на основе различных источников определяют основные риски;
- планируют собственную безопасность в природной и искусственной среде;
- исследуют причины травматизма в различных видах спорта;
- определяют методы профилактики и снижения риска травматизма в различных видах спорта;
- выявляют и оценивают риски в искусственной среде на основе различных источников.

На уроках русского языка широко используются тексты для лингвистического анализа:

- контрольные,
- самостоятельные работы, пропагандирующие здоровый образ жизни, спорт и различные его виды.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Английский язык»

Одной из главных целей современной образовательной системы является всестороннее развитие ученика. Поэтому, помимо усвоения учениками определённых предметных дисциплин и навыков в рамках конкретного предмета, необходимо и формирование навыков, способствующих саморазвитию личности, умению учиться и самосовершенствоваться во время освоения нового социального опыта.

На уроках английского языка через определённые методы и приемы обучения создается среда для воспитания личности. Учителя на уроках английского языка, обеспечивая реализацию общения на иностранном языке, помогают детям овладеть четырьмя видами речевой деятельности – чтением, говорением, аудированием и письмом. Каждый из данных видов речевой деятельности может внести вклад в формирование, приобщение и развитие здорового образа жизни у учащихся.

В учебной программе по предмету «Английский язык» с 1 по 9 классы есть цикличные темы, связанные с сохранением здоровья и здоровым образом жизни (см. Таблица 1)

Благодаря содержанию данных тем, а именно изучая лексические минимумы, разбирая тексты, видео и аудио материалы и эссе, обсуждая в диалогах и дебатах, можно воспитывать у учеников навыки правильного питания, здоровых привычек и правильного режима дня, поощрять любовь к спорту и активному образу жизни.

Таблица 1. Циклические темы, связанные с сохранением здоровья и здоровым образом жизни в учебной программе по предмету «Английский язык» с 1 по 9 класс.

Классы	Темы разделов
1 класс	Health and Body (Здоровье и Тело)
2 класс	Health and Body (Здоровье и Тело)
4 класс	Healthy World (Здоровый мир)
5 класс	Sport (Спорт)
6 класс	Health (Здоровье)
8 класс	Sport, Health and Exercise (Спорт, Здоровье и Упражнения)
9 класс	Exercise and Sport (Физические упражнения и Спорт)

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Математика»

Здоровье представляет собой бесценное достояние не только каждого отдельно взятого человека, но и всего общества. Наш многолетний опыт работы с детьми и наблюдения показывают, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

На первый взгляд математика и понятие ЗОЖ далеки друг от друга. Понятие «здоровье» наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики.

Одним из важнейших достоинств человека в древности считали математические знания. Сейчас математика и вовсе проникла во все отрасли знаний и необходима в любой профессии.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, необходимо на уроках математики решать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «здоровый образ жизни», «правильное питание», «знание своего тела», «гигиена тела», «безопасное поведение на дорогах», «вредные привычки», а таких задач в учебниках мало.

Формирование здорового образа жизни на уроках математики возможно с помощью задач и упражнений, условия которых несут информацию по сохранению и укреплению здоровья. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает способы выполнения действия, но и обдумывает полученные результаты. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащимся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья.

Предлагаемые задачи для устного счета:

1. В «улыбке» участвуют 18 мышц лица, а для гримасы недовольствия

приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет улыбка, смех для человека?

2. Рисовая каша переваривается в желудке 2 часа. Вареная говядина переваривается на 2 часа больше рисовой каши, а жареная конина переваривается на 4 часа меньше говядины. Сколько часов должен работать желудок, чтобы переварить жареную конину? Какие из продуктов предпочтительно употреблять на ужин и почему?

3. Для здоровья человеку необходим полноценный сон. Продолжительность сна школьника старших классов $\frac{3}{8}$ суток. Сколько часов должен спать школьник?

4. Сердце выполняет только $\frac{1}{3}$ работы по прокачиванию крови по кровеносным сосудам человека, а остальную работу выполняют скелетные мышцы. Какую часть работы выполняют скелетные мышцы, осуществляя движение крови по сосудам? Какое значение в этом процессе имеют занятия физкультурой и активный образ жизни?

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Физика»

Все здоровье сберегающие уроки по физике можно условно разделить на следующие виды:

I. Урок Здоровья, проводимый в конце изучаемой темы (урок обобщения, урок закрепления или повторения материала). Такие уроки разрабатываются учителем заранее и включаются в тематическое планирование. Например: «Механика в спорте», «Физика температур», «Электростатические явления в жизни человека», «О роли полей в живых организмах», «Здоровье и радиация» и другие.

II. Урок с элементами здоровьесбережения, в учебной программе физики 7 класса:

Таблица 2. Содержание учебной программы по физике 7 класса по вопросам формирования здорового образа жизни

Физика – наука о природе.	7.1.1.1- приводить примеры физических явлений; 7.1.1.2 - различать научные методы изучения природы	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды по месту проживания и учебы.
Физические величины и измерения.	7.1.3.3 - знать и соблюдать технику безопасности в кабинете физики.	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Осуществление простейших физиологических измерений (вес, рост, частота пульса).
Механическое движение.	7.2.1.4 - вычислять скорость и среднюю скорость движения тел	Скорость. Безопасность поведения на дорогах. Дорога глазами водителя.

Плотность. Масса и измерение массы тел	7.2.2.11- измерять массу тела с использованием электронных, пружинных и рычажных весов	Масса. Умение измерять вес тела. Ожирение – угроза здоровью.
Взаимодействие тел. Явление инерции	7.2.2.1 - объяснять явление инерции и приводить примеры	Переход улицы на перекрестке. Правильность приземления во время прыжков. Правила безопасного спуска на лыжах с гор.
Взаимодействие тел. Сила	7.2.2.2 -приводить примеры действия сил из повседневной жизни	Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека.

На уроках физики изучается разнообразный материал. Задача учителя – не только дать знания основ науки, но научить применять полученные знания в течение всей жизни. Для достижения этих целей отлично зарекомендовала себя практика решения задач по физике. В процессе изучения материала, при его закреплении нужно решать задачи, содержание которых направлено на сохранение здоровья и жизни.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Химия»

Химия – одна из естественнонаучных дисциплин, обладающая широким спектром реализации задач сохранения и укрепления здоровья школьников. [3]

Здоровьесберегающая образовательная технология является составной качественной характеристики любой инновационной образовательной технологии. Это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования. Поэтому каждый урок должен содержать в себе валеологический компонент. [1]

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:



Рисунок 1. Основные компоненты здоровьесберегающей технологии:

— Знаниевый, направлен на приобретение необходимых знаний и умений

для познания себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

— Социально значимый, направлен на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье сбережение, как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения.

— Здоровьесберегающий, включает систему ценностей: соблюдение режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений, заболеваний, стрессоустойчивости.

— Эмоционально-волевой, направлен на проявление психологических механизмов: положительные эмоции, переживания, проявление воли, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни.

— Экологический, учитывает то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает его определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами [2].

На уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных факторов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью.

Таблица 3. Компоненты здоровье сбережения на уроках химии.

Формируемые ценности	Наименование подраздела учебной программы	Компонент здоровье сбережения
Физическое Здоровье	Вводный урок.	Техника безопасности поведения в кабинете химии.
	Раздел 2. Закономерности протекания химических реакций:	
Экологическое здоровье	Основные понятия и законы химии	Практическая связь предмета химии с жизнью.
	2.1. Периодический закон и Периодическая таблица химических элементов	Химический состав клетки: макро-, микро- и ультрамикроэлементы. Радиоактивность.
	1.1 Атомы, ионы и молекулы	Агрегатное состояние вещества. Знать различные агрегатные состояния веществ и уметь объяснять структуру твердых, жидких и газообразных веществ. Коллоидные растворы, гели, золи. Вода, воздух - экология.
	3.1 Экзотермические и эндотермические реакции	Образование угарного газа при курении. Кислотные дожди. объяснять причины парникового эффекта
	8.2 Знакомство с энергией в химических реакциях	
	8.4 Вода	объяснять широкое распространение, уникальные свойства воды и ее значение для жизни;
4.1 Классификация веществ.	определять «жесткость» воды и объяснять способы ее устранения;	
4.2 Химия Земли	описывать химические реакции в природе и	

		жизнедеятельности живых организмов и человека.
	4.3 Химия углерода и его соединений	описывать условия образования диоксида и монооксида углерода при сжигании углерода и объяснять физиологическое действие угарного газа и на живые организмы объяснять физиологическое действие метанола и этанола на организм человека
	5.1 Биохимия	знать элементы, входящие в состав организма человека (О, С, Н, N, Са, Р, К); уметь объяснять процесс дыхания знать и уметь определять некоторые питательные вещества: углеводы (крахмал), белки, жиры понимать продукты питания как совокупность элементов и химических веществ называть элементы, входящие в состав организма человека и объяснять их значение: О, С, Н, N, Са, Р, К, S, Cl, Mg, Fe.

Компоненты здоровьe сбережения на уроках химии (табл. 3) показывают, как каждая тема может отражать материал по здоровьe сбережению, что повышает уровень знаний, формирует грамотное поведение в быту, природе, на производстве, расширяет кругозор учащихся, усиливает воспитательное воздействие на формирование здорового образа жизни. [1] Кроме того, позволяет изменить отношение обучающихся к предмету химии, формирует познавательный интерес, инициативу, ответственность за результат. Целенаправленная совместная образовательная и воспитательная работа преподавателя на уроке способствует формированию у обучающихся знаний принципов здорового образа жизни, умений их применять, анализировать и прогнозировать своё будущее.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Биология»

Среди всех школьных предметов наибольшим потенциалом формирования культуры здорового образа жизни обладает предмет «Биология». В типовой учебной программе по предмету «Биология» рассмотрены все аспекты формирования здорового образа жизни. В частности, правильное питание, избегание вредных привычек, систематические занятия физическими упражнениями, знание гигиенических правил и другие аспекты здоровьe сбережения.

На этих занятиях обучающиеся понимают и усваивают правила ухода за зубами, причины заболеваний пищеварительного тракта и симптомы астенического отравления, значимость витаминов. При формировании здорового образа жизни прежде всего необходимо привить умение правильно питаться, выбирать продукты, богатые витаминами.

Важно говорить о значении употребления в пищу продуктов с низким и

высоким содержанием жиров, сахара, соли; о голодании, важности врачебного контроля в этот период и возможных негативных последствиях. Обучающиеся учатся составлять ежедневные рационы питания и диетические меню. Представления о ценности здоровья позволяют личности учащегося осознать, что достижение своих идеалов и мечтаний связано в первую очередь со здоровьем.

В подразделе «Транспорт веществ» большое знание имеет изучение тем «Иммунитет. Виды иммунитета: врожденный и приобретенный. Виды вакцин и их роль в формировании приобретенного иммунитета. Профилактика инфекционных заболеваний».

В подразделе «Дыхание» рассмотрены темы: Заболевания органов дыхания. Причины и профилактика заболеваний органов дыхания: рак легких, астма, бронхит, туберкулез, грипп, COVID» в 7-классе, «Влияние курения на жизненный объем легких» в 8-классе.

Немаловажным показателем, определяющим здоровый образ жизни, является состояние дыхательной системы. Её функция сводится к тому, чтобы снабжать кровь достаточным количеством кислорода и удалять из неё углекислый газ. Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют развитию дыхательной мускулатуры и расширению грудной клетки. Уже через 6-7 месяцев после начала занятий плаванием или бегом жизненная емкость легких у юных спортсменов может возрасти на 0,5л и более.

Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Органы дыхания молодых людей еще находятся на стадии формирования, и курение в этом возрасте тормозит развитие как самих легких, так и грудной клетки. Это мешает подросткам заниматься легкой атлетикой, теннисом, плаванием и другими активными видами спорта, где необходим большой жизненный объем легких и свободное дыхание.

В подразделе «Рост и развитие» в 9-классе включена тема «Влияние курения, наркотических веществ и алкоголя на развитие эмбриона человека», обучающиеся понимают последствия влияния курения, алкоголя и других наркотических веществ на развитие эмбриона человека.

Для формирования здорового образа жизни рекомендуется использовать следующие методы обучения: беседы и рассказы с воспитательно-ценными примерами валеологического характера, ознакомление с историческими фактами, объяснение теоретических основ компонентов здорового образа жизни, их биологического и социального смысла; проведение обсуждений, дискуссий, диспутов, конференций по проблемам здорового образа жизни; наблюдения в природе, обсуждение биологического и валеологического смысла картин и иллюстраций.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой

учебной программы «География»

В настоящее время актуальным для современной школы является комплекс задач, связанный с формированием здорового образа жизни и укреплением здоровья учащихся, который позволяет учителю добиваться гарантированных запланированных результатов.

Целями географического образования среди прочих являются:

- развитие творческих способностей в процессе наблюдений за состоянием окружающей среды;
- воспитание любви к своей местности, своему региону, своей стране; экологической культуры;
- применение географических знаний и умений для сохранения окружающей среды и социально-ответственного поведения в ней;
- адаптации к условиям проживания на определённой территории;
- самостоятельное оценивание уровня безопасности окружающей среды как сферы жизнедеятельности.

Возможность применения географических знаний и умений в повседневной жизни позволяет формировать у учащихся понятия здорового образа жизни.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «История»

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. В процессе обучения педагогу в ходе изучения историко-теоретического учебного материала необходимо поставить задачу воспитания у обучающихся потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, к «самосозиданию» и созиданию вокруг себя здоровой среды обитания. Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс.

В 7 классе по учебному предмету «История Казахстана» на темы «Казахско-жунгарские войны и Защитники Отечества», Национально-освободительные движения казахского народа в первой половине XIX века с разъяснением подвигов казахских батыров в защите страны-земли, осуществляется формирование у обучающихся здорового образа жизни на основе значимости таких спортивных упражнений, как конный спорт.

Вопросы формирования здорового образа жизни в содержании Типовой учебной программы «Физическая культура»

Главной целью предмета «Физическая культура» является развитие всех систем организма, совершенствование свойственных каждому ученику физических качеств и связанных с ними способностей. Физическая культура

играет большую роль в воспитании личности. Она способствует физическому развитию обучающихся, а также развитию социальных, личностных и духовных качеств. В контексте школьного образования физическая культура также направлена на пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся.

Целью предмета «Физическая культура» в 1-11 классах является стимулирование обучающихся к укреплению своего здоровья и психики. С учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, используя сформированные специальные спортивные навыки и качества, тем самым способствовать развитию их физических способностей, а также решать задачи формирования нравственных способностей.

Содержание учебной программы учебной дисциплины «Физическая культура» организовано через разделы «Двигательная деятельность»; «Формирование критического отношения через творческие способности и двигательные навыки»; «Здоровье и здоровый образ жизни». Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» формирование знаний о здоровье личности и здоровом образе жизни; создание и выполнение разминочных и восстановительных упражнений; практическое выполнение различных физических упражнений, изучение их влияния на организм и связь с энергетической системой; разработка и применение стратегии управления рисками, которые могут возникнуть при ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья; применение знаний, умений и навыков с целью обогащения опыта физических упражнений других.

Изучение предмета «Физическая культура» позволит обучающимся:

- осознать важность и необходимость соблюдения правил личной гигиены;
- применять приобретённые предметные знания, умения и навыки в повседневной жизни;
- узнать о влиянии физических упражнений на физическую и энергетическую системы человека;
- освоение знаний об истории и современном развитии физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- оценивать необходимость в улучшении двигательных компетенций в своём физическом развитии;
- оценивать значение занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.

В процессе проведения занятий по физической культуре на темы, реализуемые по межпредметным связям с предметами «Биология», «Физика», «Химия», представлено использование материалов о вреде курения и употребления алкогольных напитков для организма, о процессе обмена веществ.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Всемирная организация здравоохранения утвердила два общих подхода к профилактике употребления наркотических веществ: сокращение спроса и сокращение предложения. В условиях образовательной среды наиболее достижимым подходом является стратегия по сокращению спроса. Существует два основных подхода к снижению спроса на наркотики в школьной среде.

1. Программы, основанные на «развивающем подходе», в котором предпринимаются попытки привития здорового образа жизни с самого раннего возраста.

2. Программы, включающие в себя конкретные темы о наркотиках. Эти программы направлены на профилактику употребления наркотиков среди обучающихся, которые более подвержены знакомству с ними в силу своего юного возраста.

Теоретические и концептуальные модели, основанные на «развивающем подходе», получили широкую научную разработку за последние десятилетия и считаются наиболее эффективными. Такие программы разработаны в виде классных занятий, а также направлены на улучшение семейных взаимоотношений. Стоит заметить, формат классных занятий тесно взаимосвязан с развитием навыков критического мышления, активного слушания, а также с подходами по менеджменту классом. В то же время, программы, направленные на улучшение семейных отношений, заключаются в содействии построению партнерских взаимоотношений между семьей и школой, просвещение родителей в области позитивного родительства. Как демонстрируют результаты исследования, краткосрочные программы, ориентированные на семью, положительно влияют на поведение родителей, что в перспективе снижает возможные риски употребления наркотиков детьми. Программы, направленные на улучшение взаимоотношений между родителями и детьми, советуют проводить больше времени друг с другом, слушать друг друга, участвовать в работе друг друга и т. д. Кроме того, такие программы интервенционного характера заключаются в улучшении отношений между родителями и школой посредством разделения ответственности за успеваемость обучающихся.

Исследования в области профилактики употребления наркотиков также показывают неэффективность программ, которые имеют следующие характеристики:

- Разовые программы (например, лекции для большой аудитории);
- Дидактические, или односторонние лекции;
- Предоставление фактической информации о вреде, причиняемом наркотиками;
- Восхваление неиспользования и поиск приверженности неиспользованию;

– Программы развития навыков сопротивления, готовящие учащихся к противостоянию давлению со стороны сверстников.

Вместе с тем исследователи ставят под сомнение эффективность программ воспитания здорового образа жизни в сокращении употребления алкоголя и запрещенных наркотиков молодыми людьми. Тактики запугивания, предоставление только фактической информации о наркотиках и их воздействии, развитие навыков ответственного принятия решений и дидактическая подача материала не оказались столь эффективными в профилактике употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодых. Согласно данным, программы наиболее эффективны, когда они сосредоточены на самих обучающихся, и когда они берут на себя ведущую роль в профилактике употребления наркотиков. Как правило, такие подходы креативны, интерактивны и интересны для большинства детей. Что касается педагогов, целенаправленная деятельность педагога по организации активного обучения является одним из предпосылок эффективной реализации программы антинаркотического просвещения.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Благополучие и здоровье народа является сверх актуальной задачей, особенно остро это стоит на повестке дня формирования здоровья подрастающего поколения. Для этого первостепенной целью является формирование у учащихся школы ключевых навыков здорового образа жизни. Не менее важно, чтобы усилия школ в этой области дополнялись и подкреплялись положительной практикой как в школе, так и вне школы, и в первую очередь в семье. Здоровый образ жизни – это проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья с целью обеспечения гармоничного развития, сохранения и укрепления здоровья. Программа «Здоровый образ жизни» направлена на поддержку усилий каждого ученика по улучшению своего здоровья и благополучия. Кроме того, фактические данные свидетельствуют о том, что здоровый образ жизни может улучшить успеваемость и поведение учеников.

На каждом занятии дети узнают о здоровом образе жизни, в том числе о важности здорового питания, правильного режима дня и преимуществах активного образа жизни. Целью данных методических рекомендаций является оказание помощи учащимся в формировании культуры здорового образа жизни школьников.

Для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения следует развивать у учащихся школы умение жить в гармонии с окружающей неживой и живой природной средой, максимально выгодно и безопасно как для себя, так и для общества. С этой целью осуществляется также межпредметная связь учащихся в стенах школы к здоровому образу жизни. Например: межпредметная связь может быть построена через три системы:

- сохранение здоровья;
- формирование здоровья;
- формирование личности.

В 5–6 классах урок может в равной мере решать задачи как познавательного, так и воспитательного характера. Психолого-педагогические особенности обучающихся данной категории детей обусловлены содержанием важного этапа – начала подросткового периода (11–13 лет). Поэтому в этот возрастной период рекомендуется использовать технологии проектирования и моделирования в групповом формате: дискуссия (аквариум) в классах, где практиковались подобные формы ранее, мозговой штурм, обратная связь (рефлексия), социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение, ролевые игры, интерактивные игры и др.

В 7–8 классах психолого-педагогические особенности обучающихся обусловлены продолжением подросткового кризиса. В этот период успешная социализация подростка осуществляется, прежде всего, при условии обеспечения для него возможности осознавать и на ценностно-эмоциональном уровне выражать собственное отношение к общекультурным образцам, нормам и закономерностям взаимодействия с окружающим миром.

В старших классах (9–11 классы) методика работы имеет свои особенности

(15–18 лет). Кризис идентичности является нормативным для 15–18 лет. Он необходим для нормального взросления и проявляется в бурном росте самосознания. Меняется отношение к своей личности, осознает себя неповторимой, не похожей на других личностью, с собственным миром чувств, мыслей и переживаний, с собственными взглядами и оценками. Желание выделиться среди сверстников, попытки быть оригинальным приводят к стремлению самоутвердиться во внешних формах поведения, в оригинальных суждениях и необычных поступках. Педагог настраивает старшеклассников на более глубокое понимание.

Могут быть выбраны такие формы: дискуссия; диспут; круглый стол; мозговой штурм; социальное проектирование, моделирование ситуаций и совместное решение; поисковые исследования; практикум.

Педагогическими и методическими условиями успешного проведения тематических бесед с использованием лекционного материала по профилактике наркомании среди подростков являются:

- использование досугово-культурных и профилактических программ;
- опора на методический материал в данной тематике;
- опора на знания обучающихся, полученные в ходе образовательного процесса в рамках сопряженных предметов – право, самопознание, литература, биология, химия;
- использование наглядного материала, мультимедийных презентаций из Интернет-ресурсов.

Семья, родители, социальное окружение - это очень важный участник профилактического процесса. Конфликтные ситуации, непонимание между детьми и родителями могут явиться причиной возникновения зависимостей у детей -употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ. Работа с семьей должна быть направлена на формирование ее ресурсов, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения.

Для решения проблем по предупреждению потребления детьми и членами их семей психоактивных веществ необходимо в первую очередь:

- повысить психологическую, педагогическую, валеологическую компетентность широких слоев населения, семьи;
- активизировать государственный механизм, ориентированный на выгоду создания здоровой семьи,
- развивать социально поддерживающую инфраструктуру, включающую семью в микро социальное окружение ребенка.

Меры профилактической работы с родителями должны быть направлены на повышение их психолого-педагогической компетентности, правовой культуры, формирование ресурсов и навыков преодоления стрессовых ситуаций, на устранение факторов риска развития социально-психологической дезадаптации и психологическую поддержку семей, входящих в группу риска.

Каждому педагогу необходимо конструировать свой вариант проведения урока или беседы, ориентируясь на возрастные и индивидуальные особенности

обучающихся класса и на уровень их подготовленности.

Список использованной литературы

1. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 725 «Об утверждении национального проекта «Качественное и доступное здравоохранение для каждого гражданина «Здоровая нация».
2. Хоркина Н. А., Калинин А. М. Национальные программы по стимулированию здорового образа жизни// Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2012. № 8(149). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-programmy-po-stimulirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer> .
3. Межстрановое совещание «Школьное здравоохранение и профилактика неинфекционных заболеваний». – Бишкек, 2016 г. URL: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0016/333223/workshop-school-health-NCD-ru.pdf .
4. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- 304 с.
Интернет – ресурсы
5. <http://ped-kopilka.ru/blogs/olesja-valerevna-chikota/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-obrazovatelnom-procese.html> , 2015.
6. Максимова В. И. Формирование ценностей здорового образа жизни на уроках химии// <https://www.informio.ru/publications/id4450/Formirovanie-cennostei-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokah-himii> .
7. Гуляева О. В. Формирование здорового образа жизни учащихся на уроках английского языка // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2017. №1 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchaschihsya-na-urokah-angliyskogo-yazyka> .
8. Амурский областной институт развития образования. «Методические рекомендации по организации профилактики наркомании среди подростков и молодежи» - 2020.

Содержание

	Введение	3
1	Международный и отечественный опыт реализации образовательных программ по пропаганде здорового образа жизни	4
2	Анализ содержания учебных программ начального, основного и среднего образования по пропаганде здорового образа жизни	6
3	Методические подходы по профилактике наркомании среди обучающихся в организациях среднего образования	16
	Выводы и предложения	18
	Список использованной литературы	21