

Формування здоров'язберігаючої компетентності дітей на уроках інформатики

Автор упорядник: Носова Вікторія Володимирівна

В розробці представлені методичні рекомендації, щодо проведення уроків направлених на формування здоров'язберігаючої компетентності учнів, приклади розробок цих уроків, учнівських проєктів.

Рекомендовано для вчителів-предметників, які прагнуть в ідеальній моделі випусника бачити перш за все здорову дитину.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	
1.1.Сутність поняття компетентність та компетенція.....	5
1.2 Метод проектів, як засіб формування здоров'язберігаючої компетентності учнів.....	7
1.3 Інтерактивні технології навчання, як засіб збереження здоров'я.....	9
1.4 Фізкультхвилинка на уроці, її значення.....	11
1.4.1 Приклади вправ.....	13
РОЗДІЛ 2.	
2.1 Методика організації уроків з формування здоров'язберігаючої компетентності учнів.....	17
2.2.Урок інформатики у 10 класі.....	18
2.2.1 Учнівські проекти.....	24
ВИСНОВКИ.....	33

ВСТУП

Здоров'я - це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації, на основі стійкої потреби бути здоровим. На сьогодні однією з головних задач є формування в учнів необхідних знань, вмінь та навичок здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті

Головним питанням є питання про роль і місце навчальної діяльності у процесі забезпечення й розвитку здоров'я дітей. Відзначимо ту досить очевидну обставину, що діяльність із розвитку здоров'я школярів не може бути цілком результативною без суттєвих зусиль педагогічного колективу.

Вчитель мусить керувати розвитком здоров'язберігаючої компетентності кожного учня.

РОЗДІЛ 1

1.1. Сутність поняття компетентність та компетенція

Компетентність – це володіння людиною відповідною компетенцією, що містить її особистісне ставлення до предмета діяльності.

Компетенція – це сукупність взаємопов'язаних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), які є заданими до відповідного кола предметів і процесів та необхідними для якісної продуктивної дії по відношенню до них.

(Наволокова Н.П. Практична педагогіка. 99 схем і таблиць / авторитетно уклад. Н.П. Наволокова, В.М. Андрєєва. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 117,[3]с.- (Серія «Золота педагогічна скарбниця») – [с. 86])

Компетентний – особа, яка має рівень знань та спеціальних умінь, що є достатніми і відповідають певним професійним стандартам.

Компетентність – це сукупність встановлених в офіційній формі прав і обов'язків, тобто повноважень будь-якого органу або посадової особи, які визначають можливості цього органу або посадової особи приймати обов'язкові до виконання рішення, організовувати та контролювати їх виконання, вживати у необхідних випадках заходів відповідальності.

Компетентність – це знання аспектів життя і сфер діяльності людини, навички творчого володіння інтелектуальним і фізичним інструментарієм, здатності міжособистісної комунікації на всіх рівнях.

(Приходько В.М. Моніторинг якості освіти і виховної діяльності навчального закладу. Навчально-методичний посібник для вчителя. – Х. Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007. – 144с. – [105-106 с])

Компетентність – володіння компетенцією. *(Сучасний словник іноземних слів: Близько 20 тис. слів і словосполучень/ Уклали: О.І. Скопенко, Т.В. Цимбалюк. – К.: Довіра, 2006.- 789с. [с. 370])*

competencia – competere – досягати, відповідати, прагнути. *(Приходько В.М. Моніторинг якості освіти і виховної діяльності навчального закладу.*

Навчально-методичний посібник для вчителя. – Х. Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007. – 144с. – [83с])

В даній роботі візьмемо за основу визначення Наволокової Н.П., тобто компетентний учень – це та дитина, яка володіє певними знаннями, вміннями, навичками та способами діяльності в певній сфері. Якщо розглядати здоров'язберігаючі компетентності, то це дитина яка не лише знає як вести здоровий спосіб життя, а й повсякденно застосовує ці знання в практичній діяльності. Вчитель мусить керувати розвитком здоров'язберігаючої компетентності кожного учня, тобто розробляти комплекс заходів для планування, мотивації та контролю дитини, виходячи з його мети, потреб, можливостей, здібностей і схильностей.

При організації навчальної діяльності вчителя доречно скорегувати проведення уроків методичними підходами, спрямованими на здоров'язберігаючі технології. А саме збільшити рухову активність дітей під час уроку (це можна реалізувати шляхом використання інтерактивних форм навчання), впровадження фізкультхвилинки на кожному уроці (2-5 хв.).

Зверніть увагу!!! Лікарі підрахували, що сьогодні наші школярі всього 15 % доби зайняті руховою активністю, а 85 % часу діти знаходяться у стані практичної нерухомості.

1.2 Метод проектів, як засіб формування здоров'язберігаючої компетентності учнів

Серед різних педагогічних технологій особливе місце займає проектна діяльність, в основі якої лежить розвиток пізнавальних навичок учнів, вміння систематизовувати отриману інформацію, орієнтуватися в інформаційному просторі, розвиток творчого та критичного мислення, вміння бачити, сформулювати та вирішити проблему.

Використовуючи на уроках метод проектів, ми розвиваємо пізнавальні, творчі навички учнів, вміння самостійно систематизувати свої знання та орієнтуватися в інформаційному просторі. Учні розуміють, де вони зможуть використати набуті знання. А за умови направлення цієї роботи у валеологічний напрямок ми можемо досить успішно формувати здоров'язберігаючі компетентності у школярів. Адже створивши проект власноруч, учень неначе «пропустив його через себе», а доповівши іншим результати – він засвоїв даний матеріал на усі 100%, й побачив де на практиці ці знання можна застосовувати.

При вивченні інформатики у 5-6 класах учні створюють проекти «Календар та розклад моїх уроків», «Моя перша газета» (при вивченні текстового редактора), «Мій розпорядок дня», «Ранкова гімнастика» (при вивченні графічного редактора). Де учні при плануванні проекту дивляться на свій, наприклад, розпорядок дня і корегують його за допомогою вчителя з обов'язковою згодою обох сторін. Виникає проблемна ситуація і наша задача показати учню не лише як потрібно планувати день, а чому саме так.

Учні 7-9 класів створюють тематичні стіннівки (використовуючи текстовий, графічний, табличний редактор, систематизують знання з сканування та друку інформації) з проблем наркоманії, табакокуріння, алкоголізму, Віл.

При роботі над проектом учні вчать планувати свою діяльність, виховують в собі організаторські здібності, розвиваються як особистості,

формують знання, вміння та навички здорового способу життя. Самостійне вивчення матеріалу допомагає краще підготуватися до навчання у вузах, вони вже вміють не лише самостійно добувати знання, а й систематизувати їх. Реалізуючи міжпредметні зв'язки, ми показуємо школярам значущі теми, що вивчаються та предмету в цілому, а при застосування валеологічного напряму формуємо здоров'язберігаючі компетентності.

Сучасна система освіти вимагає перегляду класичних методів викладання. Настав час, коли вчитель вже не є джерелом інформації (кожна дитина знаходиться в оточенні телебачення, радіо, Інтернету) - він координатор! Людину не можна навчити, якщо вона цього не захоче, але вона сама може навчитися.

Використання методу проектів збільшує рухову активність дитини на уроці – пошук інформації (робота з книжками, листівками, журналами, газетами), систематизація, обробка (з використанням комп'ютерної техніки), обговорення, з метою знаходження єдино правильного рішення – і все це на протязі уроку. Учні постійно знаходяться у пошуку в рісі.

Таким чином, метод проектів забезпечує можливість активізації навчально-пізнавальної діяльності учнів, стимулює самостійність, творчий пошук рішення тієї чи іншої задачі, формує здоров'язберігаючі компетентності .

1.3 Інтерактивні технології навчання, як засіб збереження здоров'я

Як ми вже зазначали - школярі всього 15 % доби зайняті руховою активністю, а 85 % часу діти знаходяться у стані практичної нерухомості. Ми вважаємо однією з нагальних проблем формування здоров'я – збільшення рухової активності дитини на уроці та створення ситуації успіху, що формує позитивне відношення до навчання та збереження психічного здоров'я особистості. Звернемо увагу на те, що ми поступово підходимо до необхідності застосування на уроці так званих активних форм навчання, так ми не можемо стверджувати, що їх доцільно застосовувати на кожному уроці. Існують теми і предмети де матеріал настільки важкий для сприйняття, що використання активних, ігрових, інтерактивних форм навчання відповідає само по собі, але здоров'я дитини повинне бути на першому плані (1-2 хв. рухової паузи не зашкодять програмі).

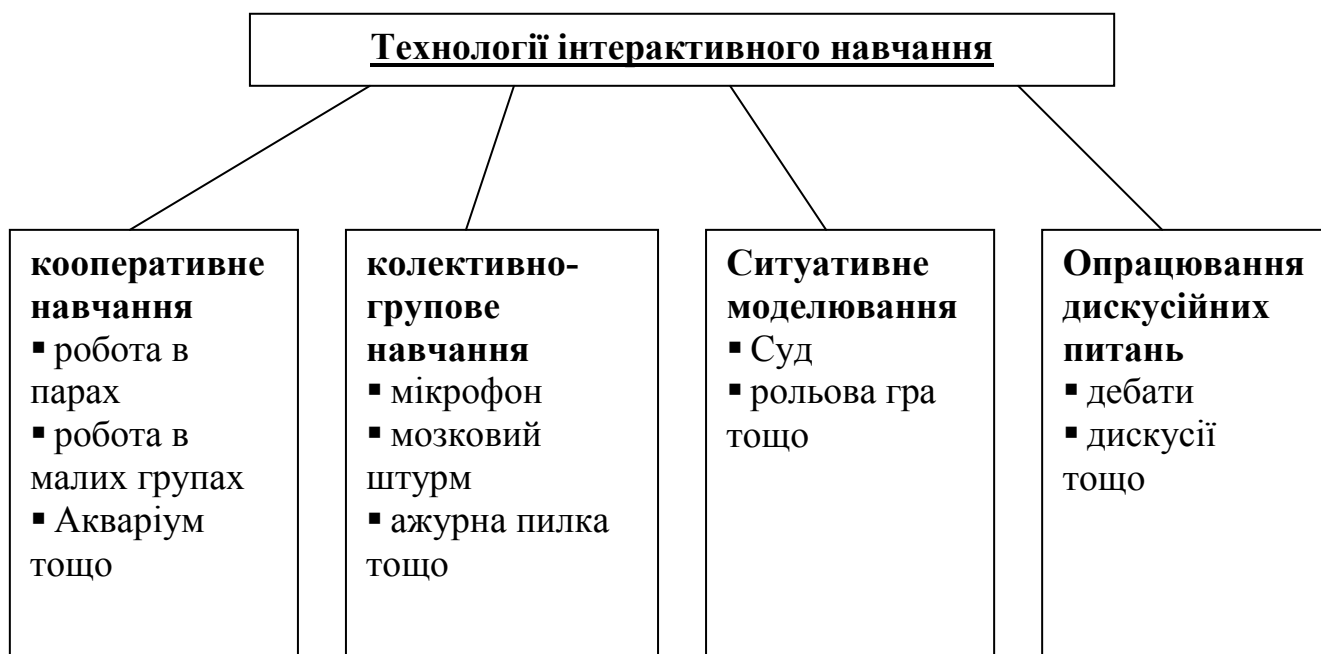
Трішки теорії. З англійської «Interact» – взаємна дія.

Інтерактивне навчання – це модель навчання, яка направлена на взаємодію вчителя та учня, учня та учня і має мету – створити комфортні умови навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність. А це і є однією з напрямів формування здорової дитини, на уроках вона не лише сприймає навчальний матеріал, а й вчиться вести діалоги й вислуховувати інших. Дитина поставлена у рамки коли до її думки прислухаються, коли вона має право на помилку і за це не буде покарана. А саме це сприяє формуванню психічного здоров'я дитини.

Існує велика кількість форм інтерактивного навчання, так всі вони направлені на побудову діалогу, на взаємодію учасників навчального процесу, але не всі передбачають рухову активність учнів. тому використовуючи та чи іншу з представлених форм доцільно дещо змінювати їх. Наприклад, при проведенні підсумку уроку з використанням методу «Мікрофон», учні по черзі підводяться швидко промовляють висновок та повертаючись на задню парту віддають уявний мікрофон. Так кожен учень не

лише підвівся, а й зробив поворот тулубом розім'явши хребет. Ми взяли за основу класифікацію технологій інтерактивного навчання за О.Пометун та Л.Пироженко вона представлена у таблиці 1.

Таблиця 1



Відомо, що лише навчаючи інших ми засвоюємо до 95% знань, а з застосуванням деяких інтерактивних технологій навчання ми мимоволі змушуємо учнів рухатися під час уроку (переходячи від однієї до іншої групи тощо), що збільшує їх рухову активність. Ми сваримося через те що учні бігають на перерві – так дайте їм можливість рухатися, змінювати способи діяльності, спілкуватися під час уроку. І тоді на перервах буде значно тихіше, а діти будуть значно здоровіші!

1.4 Фізкультхвилинка на уроці, її значення.

Відповідно до «Правил безпеки під час навчання в кабінетах інформатики навчальних закладів системи загальної середньої освіти», що затверджено наказом Держнаглядохоронпраці №81 від 16.03.2004 р. та зареєстровано в Міністерстві юстиції України 17.05 2004 за №620/9219, «Під час занять на ПК для попередження розвитку перевтоми необхідно здійснювати комплекс профілактичних заходів (орієнтований комплекс міститься в додатку), а саме: після безперервної роботи з екраном монітора згідно з п.5.6 – протягом 1,5-2 хв вправи для профілактики зорової втоми; через 25-30 хв роботи з використанням комп'ютерів – протягом 5 хв комплексна вправа для профілактики зорової і статичної втоми», пункт 5.6 даного положення наголошує – «Відповідно до Дсан ПіН 5.5.6-009-98 (v0009588-98), безперервна робота учнів з екраном відеомонітора не має перевищувати: для учнів 1 класу (6 років) – 20 хв за одну навчальну годину; для учнів 2-5 класів – 15 хв за одну навчальну годину; для учнів 6-7 класів – 20 хв за одну навчальну годину; для учнів 8-9 класів – 25 хв. За одну навчальну годину; для учнів 10-11 класів та студентів вищих навчальних закладів I та II рівнів акредитації на першій годині занять – 30 хв, на другій годині – 20 хв. Навчання з інформатики в навчальних закладах системи загальної середньої освіти передбачає 1 – 2 навчальні години на тиждень залежно від освітнього рівня, відповідно до Базового навчального плану загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженого Кабінетом Міністрів України». Тому ми повинні звернути увагу на те, що у 5-7 класах – обов'язково необхідно проводити 1,5-2 хв. вправу для очей, а для учнів 8-12 класів не лише вправу для очей, а комплексні вправи для очей та зняття м'язового напруження.

Так, Міністерство освіти та науки України пропонує нам орієнтовний комплекс вправ (додаток до Правил), але як ефективно його впровадити у навчальний процес з урахуванням вікових особливостей, чим мотивувати

учнів на необхідність проведення фізкультхвилинок, якими вони повинні бути, як їх сприймуть учні? Це ті питання, які постають перед вчителем на початку впровадження здоров'язберігаючих технологій. Але слід зазначити, що при систематичному проведенні цих заходів учні самі нагадують вчителю про хвилинну перерву, проте вправи для учнів 5 класу викличуть посмішку у 12-класників. Тому необхідно враховувати не лише вікові особливості (хоча це є основою), а і інтереси учнів, відповідність епохи.

1.4.1 Приклади вправ

Необхідно нагадати, що у кабінеті інформатики встановлена дорога техніка, тому учні під час проведення фізкультхвилинки не можуть стрибати, бігати, швидко пересуватися по кабінету, вони повинні дотримуватися правил техніки безпеки, але застосування фізкультхвилинки знімає напругу учнів, підвищує їх активність, покращує настрій та самопочуття, що позитивно позначається на результативності навчання.

Проводячи паузи серед уроку слід ретельно відбирати лише ті вправи, які не порушують техніку безпеки,

5-7 класи

1. Время тратить мы не будем, поднимаем кверху руки,
 Опускаем их на плечи, продолжаем дальше вместе.
 Поднимаем, опускаем, от урока отдыхаем.
 Руки вверх над головой, смотрим все перед собой,
 Позвоночник выпрямляем, локти сводим, распрямляем,
 Организм оздоравливаем, кислородом наполняем.
2. Мы немного отвлечемся
 И гимнастикой займемся.
 С места не вставая,
 Головой вращая
 За цифрами в углах
 Дружно наблюдая
 Немного размялись, пора снова в путь
 Вниманье, старанье с собой не забудь
3. Ми мандруємо, Україною крокуємо.
 Ось побачили Карпати: як вершину нам дістати?
 Заглядаємо в озерця – не торкнутися нам дна!

Так ми довго, довго йшли, поки в Крим ми не прийшли

4. Встаньте, діти, посміхніться,
 Землі нашій поклоніться
 За щасливий день осінній
 І до сонця потягніться,
 В різні боки похиліться,
 Веретеном покрутіться.
 Раз присядьте, два присядьте
 І за парти тихо сядьте.

8-9 класи

1. Учні по ланцюжку встають і сідають у єдиному ритмі — так, щоб, як тільки сів попередній, встав наступний.
2. Одноразове плескання — підняти руки або опустити; декількаразове плескання — заглянути під парту.
3. Вчитель оплесками задає певний ритм, а учні повинні відповісти.

10-12 класи

1. доцільно застосовувати інтерактивні форми навчання та вправи, які запропоновані у «додатку до Правил» про які надані нижче.

Додаток

до п.5.10 розділу 5 Правил

ОРІЄНТОВНИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ

для зняття втоми під час навчання в кабінетах інформатики

Комплекс вправ для очей

Вправи виконуються сидячи в зручній позі, хребет прямий, очі відкриті погляд — прямо, відвернувшись від комп'ютера.

Варіант 1

1. Погляд спрямовувати вліво-вправо, вправо-прямо, вгору-прямо, додолу-прямо без затримки в кожному положенні.

Повторити 5 разів і 5 разів у зворотному напрямі.

2. Закрити очі на рахунок «раз-два», відкрити очі і подивитися на кінчик носа на рахунок «три-чотири».

3. Кругові рухи очей: до 5 кругів вліво і вправо.

Варіант 2

1. Швидко кліпати очима протягом 15 с.

2. Заплющити очі. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «раз-чотири», повернутися у вихідне положення. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять-вісім» і повернутися у вихідне положення. Повторити 5 разів.

3. Спокійно посидіти із закритими очима, розслабившись протягом 5 с.

Комплекс вправ для зняття м'язового напруження

Варіант 1

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати протягом 5 с. Розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.

2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2-3 с, і розслабитися.

3. Сидячи на стільці, піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх додолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.

4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 с, а потім розслабитись. Повторити вправу 5 разів.

Варіант 2

Вихідне положення – сидячи на стільці.

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростуючи плечі. Повторити 5 разів.

2.Зробити нахили і повороти голови. Повторити 5 разів.

3.Зробити легкий самомасаж обличчя і кисті руки протягом 3-5 с.

Варіант 3

Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

1.Прямі руки розвести вбоки долонями догори, зробити вдих.

2.Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі,
повторити 5 разів.

3.Кругові рухи ліктями вперед протягом 5 с.

4.Те саме назад. Дихати рівномірно.

РОЗДІЛ 2

2.1 Методика організації уроків з формування здоров'язберігаючої компетентності учнів

Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування, благополуччя. Здоров'язберігаючи технології – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. Мета усіх здоров'язберігаючих освітніх технологій - сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Цьому відповідають принципи навчання. І саме мета сприяє формуванню здоров'язберігаючої компетентності школярів. Але впроваджувати такі уроки необхідно тільки з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей дітей.

На уроках інформатики, з метою формування здов'язберігаючої компетенції, можливе впровадження таких заходів:

1. Під час проведення уроків створювати ситуації успіху для учнів; позитивну мотивацію їх діяльності; розв'язувати задачі, які формують необхідні знання і уміння спрямованих на збереження здоров'я; враховувати темперамент кожного учня при формуванні постійних та зі змінним складом груп учнів.
2. Створювати умови для рухової активності учнів (використання інтерактивних форм навчання, рухових дидактичних ігор), проводити гімнастику для очей та зняття загального м'язового напруження (фізкультхвилинки, музичних пауз).

2.2.Урок інформатики у 10 класі

Тема: Аналіз даних у середовищі табличного процесора.

Мета:

Сформувати навички вивченого навчального матеріалу, засобів електронної техніки як допомогу при вивченні інших предметів, зокрема основ здоров'я, соціології.

Розвивати вміння колективної праці на загальний результат.

Формувати здоров'язберігаючі компетентності у учнів.

Обладнання:

комп'ютери, мультимедійний проектор, інтерактивна дошка, картки, презентації, газети, анкети.

Хід уроку

I. Організаційний момент

- Перевірка наявності учнів на уроці;
- Оголошення теми, мети заняття, основних питань;

II. Вступне слово вчителя (демонстрація презентації – Додаток1)

На сьогодні в Україні 90% дітей мають відхилення у здоров'ї, 50% незадовільну фізичну підготовку. Значний відсоток виникнення хвороб залежить від шкідливих звичок самої людини, від неправильного харчування, відсутності режиму праці і відпочинку. Давньоримський філософ Сенека говорив: «Люди не помирають, вони вбивають самі себе». Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурить цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти із задоволенням спробують цигарку із наркотичною травкою, чи нанюхатися різних речовин, щоб «зловити кайф». Вони знижують не тільки своє здоров'я, а й здоров'я майбутніх дітей.

Ви були поділені на групи, які обрали найбільш привабливу для вас тему, із запропонованих. Ви повинні були, використовуючи навички роботи у

програмі Power Point, скласти презентацію за даною темою. Кожен учень у групі відповідає за визначену саме для нього задачу (учні самостійно у групі визначають заздалегідь відомі задачі – створення, оформлення слайдів, підбір малюнків та фото, запис дикторської мови та її вставка у слайд тощо).

Сьогодні на уроці ви повинні не лише продемонструвати свій проект, а й заповнити у зошитах таблицю, яка знаходиться у кожного на парті.

	Означення	Вплив на організм
Тютюнопаління		
Наркоманія		
Алкоголізм		

III. Захист проектів

1. Тютюнопаляння;
2. Вплив куріння на організм людини;
3. Наркоманія;
4. Вплив наркотиків на організм людини;
5. Алкоголізм;
6. Вплив алкоголю на організм людини;

Деякі учнівські презентації додаються

Фізкультхвилинка

IV. Оцінка та самооцінка робіт учнів.

Критерії оцінки мультимедійної презентації

Характеристика	Максимальна кількість балів	Оцінка групи	Оцінка вчителя
Наявність титульного слайду	5		
Мінімальна кількість – 7 слайдів	10		

Використання додаткових ефектів PowerPoint	5		
Використання ефектів анімації	15		
Використання схем, графіків, таблиць	10		
Наявність висновків	10		
Орфографія	5		
Наявність заключного слайду	5		
Використання гіперпосилань	10		
Наявність дикторської мови	10		
Слайди представлені у логічній послідовності	5		
Оформлення презентації	10		
Музичний супровід	5		
Загальна кількість балів Оцінка			

Самооцінка

Продовжіть речення:

1. При підготовці презентації даної роботи ми дізналися....., зрозуміли....., навчилися.....
2. Нам вдалося.....
3. Нам не вдалося.....
4. На нашу думку, робота виконана на рівні.

V. Підведення підсумків

Учитель виставляє оцінки, підводить підсумки уроку, використовуючи допомогу учнів, при цьому націлюючи їх до застосування таких методів, як аналіз та узагальнення:

“Сьогодні ми з вами ...”.

Тема уроку:
Аналіз даних
у середовищі табличного процесора.

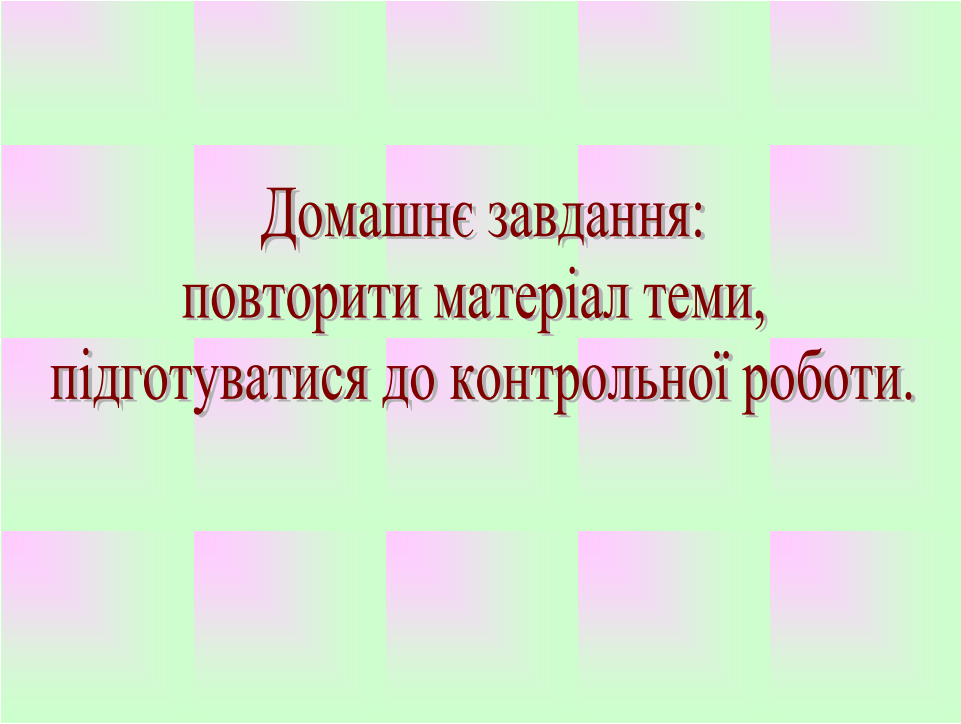
Мета:

1. Сформувати навички вивченого навчального матеріалу, засобів електронної техніки як допомогу при вивченні інших предметів, зокрема основ здоров'я, соціології.
2. Розвивати вміння колективної праці на загальний результат.
3. Формувати здоров'язберігаючі компетентності у учнів.

«Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий».

Україна зіткнулася з поширенням наркоманії у нечуваних досі розмірах. Зараз, за офіційними даними на обліку в медичних установах держави перебуває понад **107 т** тисяч хворих на наркоманію, що в **3,5** рази більше ніж 5 років тому. Зважаючи на прихований характер цього явища, кількість перебуваючих на обліку хворих треба помножити на **10 - 15**. Таким чином, ми можемо мати реальне уявлення про кількість наркоманів в Україні — це понад **1 %** всього населення

1. Тютюнопалання;
2. Вплив куріння на організм людини;
3. Наркоманія;
4. Вплив наркотиків на організм людини;
5. Алкоголізм;
6. Вплив алкоголю на організм людини;



Домашнє завдання:
повторити матеріал теми,
підготуватися до контрольної роботи.

2.2.1 Учнівські проекти

Починаючи з 1950 року, тютюн убив 62 мільйони чоловік, тобто більше, ніж загинуло у другій світовій війні.

Вплив куріння на організм людини



Тютюн викликає 6% всіх смертей у світі і приблизно 3% глобального тягаря хвороб відповідно до вимірів за таким показником, як DALY (disability adjusted life years - роки непрацездатності і перелічені на роки втраченого життя), що бере до уваги як захворюваність, так і смертність. Більше того, число смертей від тютюну продовжує рости. До 2020 року при збереженні нинішніх тенденцій тютюн буде викликати 12% смертей у світі. У країнах Центральної та Східної Європи тютюн викликає майже 13% DALY. Тютюн також є все більш частю причиною DALY. Приблизно через 10 років очікується, що обумовлені ВІЛ-Інфекцією DALY почнуть знижуватися, але тютюнові будуть продовжувати рости.



Нікотин відкладається в кістках. Потрібно сім років, щоб організм очистити від нього. **80 %** хворих на рак легень - люди, які курять.

Дихальна система

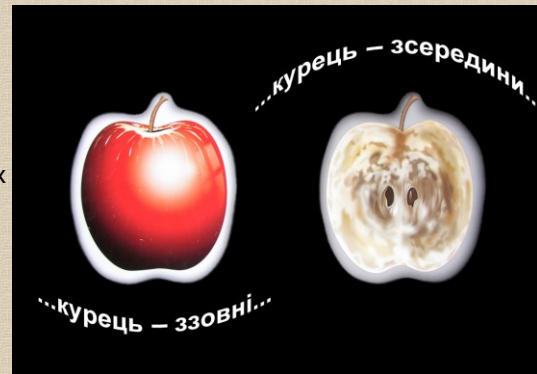
В області дихальних шляхів великого перетину розвивається кашель і активізується виділення мокротиння. Малі дихальні шляхи запалюються та звужуються. Тривала дія диму негативно впливає на війки епітелію й ускладнює їхнє нормальне функціонування.



Хронічний бронхіт курців призводить до порушення виділення слизу за допомогою війок. У легких курців виявляється підвищений зміст запалених клітин. Напади астми відбуваються частіше й набувають більш важкої форми. Виникає схильність до рецидивів респіраторних інфекцій.

Серцево-судинна система

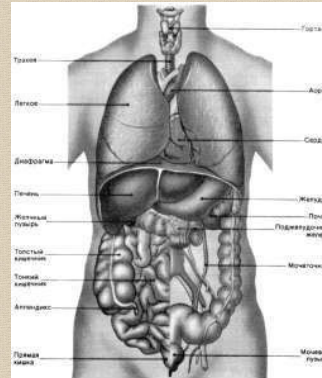
Після кожної вичуреної сигарети підвищується систолічний та діастолічний тиск крові. Збільшується число ударів серця і його хвилиний обсяг. Сигаретний дим викликає звуження судин периферичних артерій. Скорочується обсяг гемоглобіну, що доставляє кисень. Куріння підсилює ризик настання раптової смерті й розвитку атеросклеротичного захворювання периферичних судин.



Склад тютюнового диму



1. азот ,
2. водень,
3. аргон,
4. мет ан
5. ціанист ий водень.



Багато хто не усвідомлює згубного впливу окису вуглецю. Наводимо загрозливий нижченаведений перелік можливих складових, що роблять сигаретний дим особливо небезпечним: ацетальдегід, ацетон, аміак, бензол, бутіламін, диметиламін, етиламін, формальдегід, сірководень, гідрохінон, метиловий спирт, метиламін, сполука нікелю й піридину.

Кожні 10 секунд одна людина у світі помирає в результаті споживання тютюну.

У цей час тютюн щорічно вбиває приблизно три мільйони чоловік у всьому світі. При збереженні нинішніх тенденцій, майже 500 мільйонів з нині живучих людей - приблизно 9% населення світу - будуть зрештою вбиті тютюном. У цей час тютюнова пандемія найбільш гостра в [Центральній і Східній Європі](#), а також у [Західному Тихоокеанському Регіоні](#). І ситуація не поліпшується, а погіршується. Тенденції й прогнози споживання тютюну на одного дорослого показують, що споживання в цих країнах перебуває серед найвищих у світі, у деяких випадках приблизно вдвічі вище середньосвітового, й усе ще продовжує рости.



Усі здорові люди люблять життя
[Генріх Гейне](#)

Автори: Скотаренко Марина, Уварова Анастасія,
Шаповалов Кирил, Теремець Михайло

Наркоманія



Наркоманія (т оксикоманія) (від грецьких слів *narke* — заціпеніння, сон, і *mania* — божевілля, пристрасть, потяг) — ненормальний стан організму, викликаний вживанням певних речовин (наркотиків).

Зараз, за офіційними даними на обліку в медичних установах держави перебуває понад 107 тисяч хворих на наркоманію, що в 3,5 рази більше ніж 5 років тому. Зважаючи на прихований характер цього явища, кількість перебуваючих на обліку хворих треба помножити на 10 - 15. Таким чином, ми можемо мати реальне уявлення про кількість наркоманів в Україні — це понад 1 % всього населення.



Суттєвими ознаками наркоманії є:

1. непереборна тяга до прийому наркотиків (пристрасть до них)
2. тенденція підвищення кількості прийнятої речовини.

Список речовин, здатних викликати та окискоманії дуже великий і розширюється по мірі синтезу нових лікарських препаратів.

Найбільш поширеними видами наркоманії є алкоголізм і тютюнопаління.

Також поширене вживання наркотиків на основі конопель (гашиш, маріхуана), маку (опіум, морфін, героїн), коки (кокаїн) та багатьох інших.

З погляду соціології наркоманія є однією з форм девіантної поведінки, тобто поведінки, що відхиляється від загальноприйнятих моральних норм.



Серед причин виникнення й розвитку наркоманії найчастіше називають особливості характеру, психічні і фізичні розлади, вплив різних соціальних чинників. Нерідкими є також випадки виникнення наркоманії серед хворих, змушених тривалий час приймати наркотичні речовини в медичних цілях.

Багато лікарських засобів, які застосовуються в офіційній медицині (в основному снодійні, заспокійливі і знеболюючі), можуть викликати і важкі форми наркотичної залежності, що є серйозною проблемою їх застосування.

В деяких країнах вживання наркотиків пов'язано з певними релігійними і культурними традиціями (жування індіанцями листя коки, паління гашишу в мусульманських країнах). В Європі та Америці наркоманія набула широкого поширення під час молодіжної культурної революції 1960-х рр. Саме з цього часу це явище стало серйозною соціальною проблемою.



Лікування наркоманії в більшості випадків не приносить успіху. Застосовувані в спеціалізованих клініках методи діють лише при активній позиції самого хворого. Але й у таких випадках після одужання частими є рецидиви. Також були марними всі зусилля по боротьбі з виробництвом і збуту наркотиків. Боротьба з наркоманією веде, передусім, на законодавчому рівні: практично в усіх країнах передбачені жорсткі кримінальні санкції за виробництво і розповсюдження наркотичних речовин. Тим часом, силові заходи не усувають причин наркоманії.

Здоровый нищий счастливее больного короля.
Арт ур Шопенгауэр

Навіть перше вживання наркотичних речовин може призвести до важких проблем і навіть смерті.



- Людина, яка вживає наркотики, втрачає контроль над собою, своїми діями, своїм життям.
- Від наркомана до ВІЛ - інфікованого - один крок.

Пияцтво - це шлях до безумства (Піфагор).



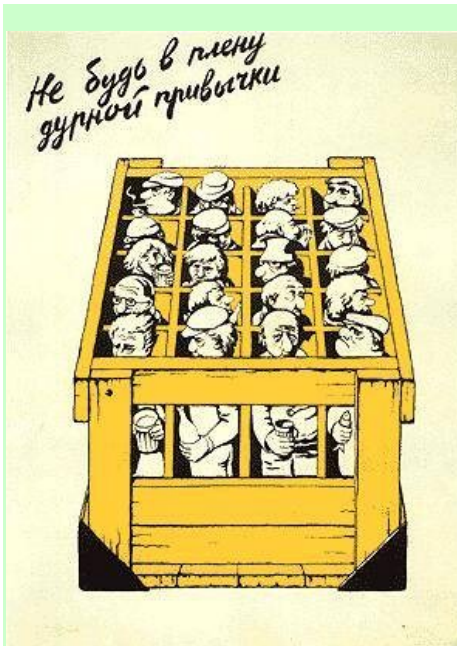
*Вплив алкоголю
на організм людини*



Алкоголізм (пияцтво) — найбільш поширений вид **наркоманії**, що характеризується психо-фізичною залежністю від алкоголю, основою якої є наявність в організмі **обмінних процесах** людського організму, розвивається внаслідок хронічного зловживання спиртними **(алкогольними)** напоями. У ширшому розумінні алкоголізм — сукупність шкідливих, пов'язаних із зловживанням алкоголем, впливів на здоров'я, життя, працю і добробут людей. Психологічно має дві стадії: **звичка** та **хвороба**.

Однозначним є визначення впливу алкоголю на організм людини, як порушення нормального функціонування, що характеризується появою різного роду **соматичних захворювань**. Ці захворювання разом із алкоголізмом на 15—17 років вкорочують життя людини. Понижена працездатність **мозку**, яка спричинює негативні зміни в **центральному нервовій системі**, особливо процесів мислення, пам'яті, уваги, сприйняття, відчуття. Перше за все відбувається отруєння **кори головного мозку**, де концентрація алкоголю на 60—70 % більша, ніж в крові. Аналогічні показники простежуються і на потімстві. Відхилення фізичного й розумового розвитку дітей з'являються як результат зачаття в нетверезому стані, або впливу алкоголю на плід, що розвивається в утробі матері. Виникає загроза **епілепсії** у дітей, оскільки алкоголь вільно проникає у плід через плаценту, пошкоджує нервову систему.





Алкоголь — наркотична отрута, що діє насамперед на нервові клітини кори головного мозку. При цьому значно ослаблюється процес гальмування і відносно переважає процес збудження. Великі дози алкоголю роблять паралізуючий вплив на деякі відділи центральної нервової системи. При ураженні центрів довгастого мозку настає порушення терморегуляції, дихання і серцевої діяльності — так званий коматозний стан. Алкоголізм викликає глибокі розлади діяльності шлунково-кишкового тракту, печінки, органів дихання, нирок, статевих залоз та ін. Організм алкоголіка втрачає опірність до захворювань. Алкоголізм зумовлює стійкі порушення психіки, велике зниження працездатності, швидку стомлюваність, ослаблення пам'яті, деяку безтурботність, брхливість, нестатливість настрю, дратливість і схильність до конфліктів.

Сучасній науці відомо кілька стадій сп'яніння:

початковий: соматичні відхилення не простежуються, окрім порушень функцій окремих органів або системи. Перехід від епізодичного до систематичного вживання алкоголю. Соматичні патології окреслюються, як порушення апетиту, шлунково-кишкові розлади.

хронічний: формується протягом кількох років. Фізичний потяг до спиртного характерний похмільним синдромом, максимальною толерантністю.

Наступна фаза найважча, вона окреслюється як втрата будь-якого контролю з метою заспокоєння психофізичного дискомфорту. Психічне звикання та стійкість організму розвиваються паралельно і послідовно. Соматично ушкоджені окремі органи і системи, у деяких випадках з незворотніми патологіями.

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.
Артур Шопенгауэр



Алкоголізм - шлях до злочину.
Унаслідок одного сильного сп'яніння гине 20000 кліт ин головного мозку.

ВИСНОВКИ

Здоров'я - це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації, на основі стійкої потреби бути здоровим. Більшу частину робочого часу дитина проводить у школі. Тому однією із задач у процесі навчання являється не тільки навчити, сформувати уміння та навички і розвинути творчий потенціал, а й максимально можливо зберегти здоров'я учнів. А це неможливо без кропіткої роботи кожного педагога над формуванням у учнів здоров'язберігаючих компетентностей.

Вже зараз ми повинні замислитися над сумною статистикою - в Україні 90% дітей мають відхилення у здоров'ї, 50% незадовільну фізичну підготовку. Яке майбутнє нас чекає? Яке покоління прийде на зміну? Ми не повинні залишатися байдужими. Ми здатні покращити статистику!