

## «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СКЛОННОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье я хотел бы рассмотреть методы преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Проанализируем современные практико-ориентированные и интерактивные подходы, которые способствуют формированию отношения к безопасности, здоровому образу жизни и стрессоустойчивости. Рассмотрены такие методики: ролевые игры, кейс-метод, дебаты и дискуссии, проектная деятельность, они направлены на развитие навыков принятия решений, предотвращение асоциального поведения и критического мышления. Подчеркну важность использования цифровых технологий, тренингов по саморегуляции и мероприятий по популяризации здорового образа жизни.

Состояние здоровья молодежи, сегодня является важным показателем благополучия нашего общества, который определяет как ситуацию на сегодняшний день, так и дает точные прогнозы на будущее. от состояния здоровья подрастающего поколения зависит нравственное, экономическое, моральное благополучие страны, а также её трудовые ресурсы. В связи с чем перед обществом встала проблема воспитания здорового человека, способного вести здоровый образ жизни и отвергающего алкоголь, курение и наркотики

Принцип приоритетности активных педагогических методов на основе информационно-коммуникативной деятельности. Чтобы реализовать данный принцип с точки зрения объектной составляющей воспитательной деятельности по формированию культуры безопасного образа жизни необходимо динамично наполнять информационные потоки современного общества нужной информацией. На современном этапе образовательной среды в техникуме, можно сказать, что, дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» направлена как на изучение методов защиты от внешних угроз, так и на формирование у обучающихся здорового образа жизни, профилактику негативных склонностей и культуры безопасности. Безопасность жизнедеятельности как дисциплина играет воспитательную роль, она помогает обучающимся избегать вредных привычек, формировать здоровый образ жизни, развивать стрессоустойчивость. Для эффективного усвоения материала применяются разнообразные методы преподавания, которые помогают не только информировать, но и формировать устойчивые поведенческие стратегии. Разновидность методов преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Рассмотрим каждый метод в преподавательской деятельности более подробно. 1. Интерактивные методы обучения в дисциплине «Безопасность жизнедеятельности». Интерактивные методы обучения способствуют активному вовлечению обучающихся в

образовательный процесс, помогая развивать критическое мышление, осознанное отношение к безопасности и формирование личной ответственности за здоровье. а) дискуссии и дебаты. В словаре Ожегова термины «дискуссия» и «дебаты» – синонимы и означают «обсуждение противоречия, спор, ведущийся и разрешающийся средствами вербального общения». Темы для обсуждения: «Влияние вредных привычек (употребление психотропных веществ) на безопасность личности» – анализ рисков, связанных с зависимостью, последствиями для здоровья и социальной жизни. «Как избежать негативного влияния окружения» – стратегии отказа от вредных предложений, способы управления давлением со стороны сверстников. «Профилактика эмоционального выгорания у студентов» – обсуждение методов саморегуляции, важности режима дня, спорта и психологической поддержки. Дискуссии и дебаты делают обучение динамичным и полезным, помогая студентам прорабатывать реальные жизненные сценарии и осознанно относиться к вопросам здоровья и безопасности. В результате мы можем достигнуть следующих результатов таких как: развитие аналитического мышления и аргументации; усиление осознания последствий вредных привычек; формирование способности противостоять негативному влиянию окружения. б) кейс метод. Разбор реальных ситуаций, связанных с угрозами здоровью (например, влияние стрессов на поведение студентов, последствия употребления психоактивных веществ). Позволяет обучающимся научиться анализировать риски и разрабатывать стратегии безопасного поведения. в) ролевые игры и моделирование ситуаций. Симуляция ЧС (эвакуация, оказание первой помощи). Игровые ситуации, связанные с социальными угрозами (давление сверстников, манипуляции, противодействие вредным привычкам). Следует отметить, что кейс-метод в нашем случае – это эффективный интерактивный подход, основанный на разборе реальных ситуаций с целью анализа рисков и разработки решений. В рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» он используется для формирования у студентов навыков критического мышления, стрессоустойчивости и профилактики негативных склонностей.

2. В практико-ориентированные методы включаем: а) тренинги по управлению стрессом и безопасному поведению; – методы саморегуляции, релаксации, профилактика конфликтных ситуаций. – освоение способов безопасного поведения в условиях повышенного риска (нападение, угрозы). б) мастер-классы по оказанию первой помощи; – реальные сценарии оказания помощи при отравлениях, травмах, перегрузках нервной системы. в) спортивные и оздоровительные мероприятия; – включение в курс активности, способствующей укреплению физического здоровья и профилактике негативного поведения.

3. Использование цифровых технологий. а) виртуальные симуляторы и VR-тренажеры; – имитация ситуаций экстренной помощи, реагирования на опасности. б) онлайн-платформы и тестирования; –

использование интерактивных тестов и видеолекций для оценки знаний о ЗОЖ и рисках. 4. Проектный метод в преподавании «Безопасности жизнедеятельности». Проектный метод определяем как – практико-ориентированный подход, который позволяет студентам самостоятельно разрабатывать решения для актуальных проблем, связанных с безопасностью, здоровьем и социальными рисками. Создание студентами инициатив и социальных проектов: а) организация кампаний против вредных привычек, разработка программ по формированию культуры безопасности; Проведение информационных акций и флешмобов о вреде психотропных веществ, алкоголя, курения. Создание социальных медиа-кампаний по продвижению ЗОЖ и ментального здоровья. Разработка интерактивных мероприятий (квестов, викторин, тренингов) по профилактике негативных склонностей. б) подготовка и защита студенческих проектов по повышению безопасности в вузе и студенческой среде; Проектирование «зон безопасности» в кампусе (установка камер, улучшение освещения). Разработка мобильных приложений по безопасности в общественных местах и экстренному вызову помощи. Внедрение антистрессовых программ для студентов (психологические тренинги, консультации, зоны отдыха). Используя проектный метод, студенты могут получить в процессе преподавания: а) формирование практических навыков организации и управления безопасностью; б) повышение осознанности студентов и вовлечение их в решение актуальных проблем; в) развитие инициативности, ответственности и социальной активности. Проектный метод проводит изучение БЖД не просто теоретическим, а максимально приближенным к реальной жизни. Таким образом мы помогаем обучающимся влиять на окружающую среду и формировать культуру безопасности. В заключение хочу сказать, что применение разнообразных методов преподавания БЖД позволяет не только передавать знания, но и формировать у обучающихся активную жизненную позицию, ответственность за собственное здоровье и безопасность. Комплексный подход к обучению помогает предотвращать негативные склонности, укреплять психологическую устойчивость и повышать уровень безопасности студенческой среды. Список литературы 1. Мифтахова Л.Р. Концепция профилактики вредных привычек студентов в высшем учебном заведении / Л.Р. Мифтахова, А.З. Гарипова // Теория и практика современной науки. – 2016. – №6 (12). 2. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. – М.: АЗЪ, 1998. – С. 143, 153. 3. Сафронова А.Н. Культура безопасного образа жизни в виртуальной среде / А.Н. Сафронова, Н.О. Вербицкая // Журнал Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №5.