

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии и во внеурочной деятельности

*Охина Татьяна Александровна,
учитель биологии
БОУ СОШ №34*

Аннотация.

Представленный опыт работы направлен на повышение ценности здоровья в шкале жизненных ценностей учащихся, формирование системы научных и практических знаний и умений, ценностей ориентации поведения и деятельности, обеспечивающих у школьников компетентность знаний основ ЗОЖ, принципов соблюдения правил общественной и личной гигиены, сохранения и укрепление здоровья

Ключевые слова: Здоровьесберегающая педагогика, здоровьесбережение и здоровьесобогащение, здоровый образ жизни, формирование ключевых образовательных компетентностей.

В федеральных государственных образовательных стандартах общего образования заложены основные требования по сохранению и укреплению здоровья учащихся в образовательных учреждениях РФ.

Применение ЗОТ - обязательное условие для создания целостной образовательной среды в соответствии с государственным заказом, сформулированным в ФГОС.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на три подгруппы: **организационно-педагогические технологии (ОПТ)**, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний; **психолого-педагогические технологии (ППТ)**, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; **учебно-воспитательные технологии (УВТ)**, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.[3]

Реализация новых образовательных стандартов, в рамках педагогического процесса, осуществлялась с **применением ЗОТ** с использованием принципов деятельностного подхода. В ходе работы применялись ключевые образовательные компетентности образования.

Таблица 3

Ключевые образовательные компетентности образования.

Ключевые образовательные компетентности	Характеристика
1	2
Общекультурная	Способность познавать окружающий мир, ориентироваться в нем. Целостное осмысление природы, место человека в нём. Освоение научной картины мира, ценности здоровья как основы для познания окружающей среды
Учебно познавательная	Организация познавательной деятельности. Целеполагание, планирование, анализ, рефлексия. Адекватная самооценка. Способность переносить знания из одной области в другую, умело и осмысленно применять их на практике.
Информационная	Умение работать с различными источниками информации. Анализировать, систематизировать знания. Формулировать выводы. Обобщать, сохранять и передавать информацию, полученную из различных информационных источников (аудио-, видеоисточников, СМИ, сети Интернет и др)
Социально-гражданская	Овладение навыками оказания первой доврачебной помощи людям в случае повреждения скелета, остановки дыхания, кровотечения, при ЧС, способность принимать решения, брать ответственность за результат собственной деятельности.
Коммуникативная	Умение слушать и слышать друг друга. Способность принять иную точку зрения или убедить собеседника в правильности собственной. Быть контактными в различных социальных ситуациях. Работать в команде для достижения цели.
Личностного роста и развития	Совершенствование личностных качеств. Развитие психологической грамотности. Освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. Забота о здоровье, здоровый образ жизни. Формирование внутренней экологической культуры, комплекса качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности.

Я, как учитель биологии, на своих уроках использую комбинацию методов разных технологий здоровье сбережения, Обращаю внимание на:

1) оптимальную плотность урока;

- 2) рациональное чередование видов учебной деятельности;
- 3) уважительный стиль общения;
- 4) использую эмоциональные разрядки;
- 5) провожу физкультурные паузы;
- 6) напоминаю о правильной рабочей позе.

Организирую режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволил отодвинуть утомление и избежать переутомления. В начале урока мотивирую детей на положительные эмоции, на успех, настраиваю на реализацию своего потенциала. Для этого даю в начале урока несколько упражнений релаксации. Это буквально займет 1-2 минуты, а положительный эффект урока гарантирован. Минуты релаксации использую и в течении урока. Они позволяют безболезненно переключиться на другой вид работы на уроке.

Все эти приемы позволяют не только изучить биологию вопроса, но и получить колоссальный эмоциональный настрой. («Поймай солнечный луч и передай другому», «улыбнись другу», «пожелай здоровья всем в классе»)

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт школьников во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление. Например, при изучении темы «История развития генетики как науки», упоминаю о том, что Г. Мендель получил неудачу, сдавая экзамен в университет по систематике животных, но это не помешало ему стать известным биологом с мировым именем», при изучении темы «Взаимозаменяемость анализаторов» привожу пример ленинградской поэтессы Ольги Скороходовой, которая с детства была глухонемой, но это не помешало ей добиться признания соотечественников. Подвожу постепенно к убеждению, что здоровому человеку тем более непристойно уходить от насущных проблем через курение, алкоголизм, наркотики или, что самое страшное, сводя счёты с жизнью.

Большой простор для формирования эмоционального настроения дает применение фрагментов видеофильмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов, звуки природы для релаксации. Все это способствует переключению каналов восприятия информации.

На уроке каждый ребёнок должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха: время проветривания кабинета зависит от температуры воздуха на улице;
- рациональность освещения класса и доски;
- исключить монотонные звуковые раздражители.[1]

Очевидно, что если мы хотим воспитать школьников творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых учащиеся и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст учителя), а как продукт самостоятельного творческого поиска, сопровождающего процесс «штурмования» проблемы.

Практически на каждом уроке в 5 классах, а в 6 -7 –если урок 4,5,6 – в учебном расписании, стараюсь проводить физкультминутки. Для эффективного обучения использую тренажер для глаз для коррекции зрения учащихся. Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обратив особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение.

При изучении курса «Человек» практически во всех разделах, при изучении систем органов рассматривали вопросы, затрагивающие здоровье человека. Знакомя учащихся со строением опорно-двигательной системы, акцентируем внимание школьников на значении физических упражнений для ее развития. Ребята самостоятельно составляют комплекс упражнений для утренней разминки, учитывая правила распределения нагрузки на мышцы. Лучший комплекс реализуем, выполняя в классе. При изучении дыхательной системы осуществляю тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения. При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Необходимо обращать внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания, проводить работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. При прохождении разделов , проводится викторины – соревнования, блиц-опросы, составление чайнвордов, кроссвордов, синквейнов, выполняются творческие мини-проекты, подбор примеров о живых организмах из разряда «самые-самые».

При изучении темы «Дыхание» использую комплекса дыхательных упражнений К.П. Бутейко, который направлен на развитие способности человека задерживать дыхание. Абсолютно здоровый человек без усилий способен не дышать 1 минуту, а при тренировке - 3 и более.

При изучении темы «Питание и пищеварение» знакомяю школьников с составом пищевых продуктов и их энергетической ценностью, значением пищевых добавок. Этой цели можно достичь в процессе выполнения практических работ «Режим и калорийность пищи» «Составление меню для учащегося», «Изучение состава продуктов питания». При подготовке учеников к ОГЭ в 9 классе учимся решать задачи задания 31 и 32 на расчёт калорийности, энергозатраты, рекомендуемые продукты.

На уроке по теме «Зрительный анализатор» предлагаю выполнять упражнения для глаз.

Физические упражнения на уроках в школе для предупреждения зрительного утомления и близорукости (методика офтальмолога Э.С. Аветисова) [2]

Возрастные особенности учащихся 10-11 классов подталкивают их к осмыслению личной позиции во взаимоотношениях с миром и самим собой, старшеклассники самоопределяются. Большой интерес у учащихся вызывает вопрос о влиянии курения и употребления алкоголя на все органы (сердце, сосуды, органы дыхания, пищеварения, нервную систему).

Дети объясняют влияние вредных привычек матери на развитие зародыша на уроке по теме «Онтогенез человека. Репродуктивное здоровье». Дети сами готовят мини-презентации. А я заранее провожу анкету в 9-11 классах среди юношей. (Как ты относишься к тому, что девочки в твоём окружении, курят? Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?)

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благоприятно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – комнатные растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.[4]

ЗСОТ способствуют развитию и активизации мыслительного процесса учащихся, стимулируют к ЗОЖ, повышают качество знаний

Список используемой литературы:

1. Желтухина Е. Л. Гигиенические требования к режиму дня школьника: Причины возникновения и признаки утомления / Е. Л. Желтухина // Школа здоровья. – 2002. - № 3. – С. 48-51.
2. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / Под ред. В. И. Андреева. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 267 С.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270 С. (Методическая библиотека).
4. Советова Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.