

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках биологии

Учитель биологии
Воложанинова Г.И.

Здоровье - это

Состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

(Российская педагогическая энциклопедия)



В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать *здоровьесберегающим*. В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в *приоритетную задачу*. *Здоровьесбережение* не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.



Здоровье детей - это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова, на мой взгляд, следует понимать модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с учениками при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения.



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

1. Искать наиболее оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья учащихся.
2. Создавать наиболее благоприятные условия для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Внедряя элементы здоровьесберегающей технологии в учебный процесс, я определяю следующие задачи:

- организация и руководство деятельностью учащихся по переработке полученной информации о преимуществах здорового образа жизни в собственные личностные знания, по выработке у себя по данным образцам умений и навыков.
- оказание помощи ребенку в самореализации, развивая все лучшее, что заложено в личности, нейтрализуя негативные качества, помогая личности сделать себя ценной для общества.
- социализация учащихся. Влияние на их нравственную ориентацию. Формирование стержневой характеристики личности, у которой есть своя позиция, свое отношение к жизни.
- разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся.

Компоненты здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Причины здоровья ученика, непосредственно связанные с организацией работы школы:

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- Состояние лечебно – оздоровительной работы в школе.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата дома и в школе.

Динамика роста умений и навыков ЗОЖ путем анкетирования среди учащихся 10-11 классов:

- 1. Какие составляющие здорового образа жизни необходимы каждому человеку?
- 2. Объясните взаимосвязь между волей и привычками.
- 3. Здоровый образ жизни и воля – как взаимосвязаны эти понятия?
- 4. Какие категории факторов внешней среды влияют на здоровье?
- 5. Как вы считаете, какое место занимает здоровье в вашей иерархии потребностей?
- 6. Дайте экологическую характеристику места вашей учебы.
- 7. Сформулируйте концепцию здоровью питания.
- 8. Помогают ли вам уроки биологии и внеклассные часы в сохранении и поддержании здоровья?

Мониторинг состояния школьников МОУ СОШ с. Пестравка

	2012	2013	2014
1.Идеальное физическое состояние и высокий уровень резервных возможностей организма. Отличная работоспособность.	1,1	1,1	1,15
2.Хорошее физич. состояние. Отсутствие факторов риска заболеваний. Хорошая работоспособность.	29	30	29,85
3.Нормальное состояние организма, соответствие статистическим стандартам. Удовл. Работоспособность	31	31,2	35
4.Плохое состояние организма. Отсутствие выраженных функц. резервов отдельных систем. Снижение работоспособности.	32	31	28
5. Очень плохое состояние организма, наличие факторов риска заболеваний. Плохая работоспособность.	6,5	6,4	6,0
6. Критическое состояние организма, отсутствие адаптационных резервов и угроза срыва при стрессовых нагрузках	0,4	0,3	-----

Гармония природы и человека

- Большое значение на уроках биологии я уделяю экологическому воспитанию. Сегодня 20% населения планеты живет в зонах экологического бедствия, а еще до 40% в экологически неблагоприятных условиях. Экологическое образование молодежи – это условие для дальнейшего выживания.



Выполненные проекты



Проект
«Экология Самарской
области Пестравского
района»



Сущность здоровьесберегающего урока:

- обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока,
- позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Витаминизация
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Витаминизация
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз- самокоррекция
- Гимнастика дыхательная
- Организация работы в режиме смены

Урок гигиены «Девичьи тайны»



Открытый урок «Путешествие на поезде здоровья»

Станция
«Мой до дыр»

Путешествие на поезде
«Здоровье»



Принципы здоровьесбережения:

- *«Не навреди!».*
- *Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося.*
- *Непрерывность и преемственность.*
- *Субъект-субъективные взаимоотношения.*
- *Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.*
- *Комплексный, междисциплинарный подход.*
- *Успех порождает успех.*
- *Активность.*
- *Ответственность за свое здоровье.*