

# Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии



Добавь здоровья!

*МКОУ «Новодолоновская СОШ»  
Тимонина Ольга Валентиновна*

# Здоровье

*Чтобы сделать ребёнка умным и  
рассудительным сделайте его крепким и  
здоровым.*

*Жан Жак Руссо*



Добавь здоровья!

# Здоровье человека зависит

на **50%** - от образа жизни

на **25%** - от состояния окружающей среды

на **15%** - от наследственной программы

на **10%** - от возможностей медицины



Добавь здоровья!

# Здоровьесберегающие образовательные технологии

**модель педагогической деятельности, в которой  
раскрываются способы реализации учебных  
программ, взаимодействие педагога с учениками  
при использовании разнообразных форм, методов и  
средств обучения.**



Добавь здоровья!

# Цель

- ❖ **Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.**
- ❖ **Сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.**
- ❖ **Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



Добавь здоровья!

# Здоровьесберегающие задачи

- ❖ Предупреждение близорукости и нарушений осанки
- ❖ Увеличение активности обучающихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
- ❖ Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
- ❖ Создание доброжелательной обстановки чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на занятие снова.
- ❖ Предупреждение близорукости и нарушений осанки
- ❖ Увеличение активности обучающихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
- ❖ Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
- ❖ Создание доброжелательной обстановки чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на занятие снова.

# Принципы здоровьесбережения

- ❖ **“Не навреди!”**
- ❖ **Непрерывность и преемственность**
- ❖ **Соответствие содержания и организации возрастным особенностям обучающихся**
- ❖ **Комплексный, междисциплинарный подход**
- ❖ **Успех порождает успех**
- ❖ **Активность**
- ❖ **Ответственность за свое здоровье**



Добавь здоровья!

# Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

**Организационно-педагогические технологии  
(ОПТ)**

**Психолого-педагогические технологии  
(ППТ)**

**Учебно-воспитательные технологии  
(УВТ)**



# Здоровьесберегающие уроки

**I**

**Урок здоровья**

**II**

**Творческий урок**

**III**

**Урок с  
элементами  
здоровьесбереже  
ния**

# Умей сказать "нет"!

## ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

# УРОК ЗДОРОВЬЯ



1 – декабря  
всемирный день  
борьбы со СПИДом

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

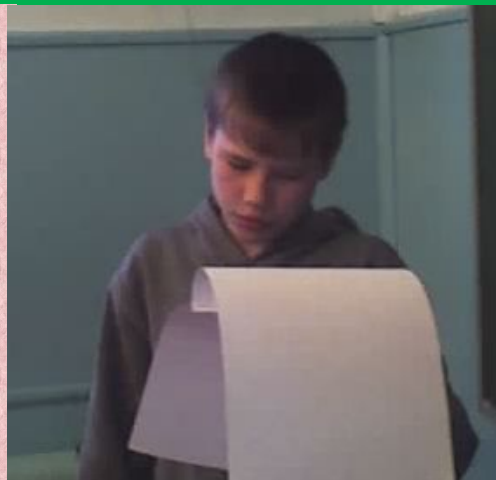


# На уроках биологии

## Безопасность при использовании бытовых приборов.



Презентацию выполнил ученик 11 класса Соколов Дмитрий.



доклад

по химии

ученика 7 класса

Шестакова Ивана

«История открытия золота»



# ТВОЯ ЖИЗНЬ- В ТВОИХ РУКАХ.



Обратите ВНИМАНИЕ на этих ДЕТЕЙ!

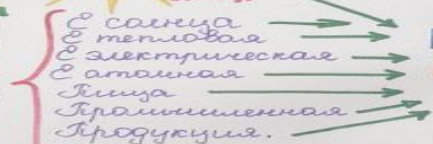


Последствие АЛКОГОЛЯ



ПОЗАБОТЬТЕСЬ И ВЫ О СВОЕМ ПОТОМСТВЕ!

# Товар как экосистема.



Видение

Азбука Народной Мудрости

Итак же нужна деловите Руки.  
На торной дороге И трава не растёт.  
Разрушить-то легко, поправить-то трудно.  
Срубил лес - на будущий год не вырастет.  
Москва от колееной свечки сгорела.

Две оценки распространенности употребления алкоголя в Западной Европе относятся 1940 относятся 10-е десятилетие среднего возраста от лиц. Среди женщин, употребляющих алкоголь, было 7%, пьющих редко - 30%, регулярно - 22%, редко деушка - 4, 29, 28 и 29%. Из употребляющих 8% могут рассматриваться как употребляющие под влиянием формирования алкоголизма.

При обследовании большого числа детей, страдающих заболеваниями, установили, что около 25% из них являются врожденными и около 75% из них являются приобретенными. В 19 годах смертность и инвалидность среди детей с заболеваниями, приобретенными в детстве, была в 10 раз выше, чем у детей с заболеваниями, приобретенными в зрелом возрасте. В 20-25 годах смертность и инвалидность среди детей с заболеваниями, приобретенными в детстве, была в 10 раз выше, чем у детей с заболеваниями, приобретенными в зрелом возрасте.

# Что выберешь ты? Здоровье или ...?



## Жвачка приводит к

- Остеопорозу
- Язве желудка
- Кишечной непроходимости
- Аллергии
- Замедлению роста
- Слабоумию
- Раку
- Диарее

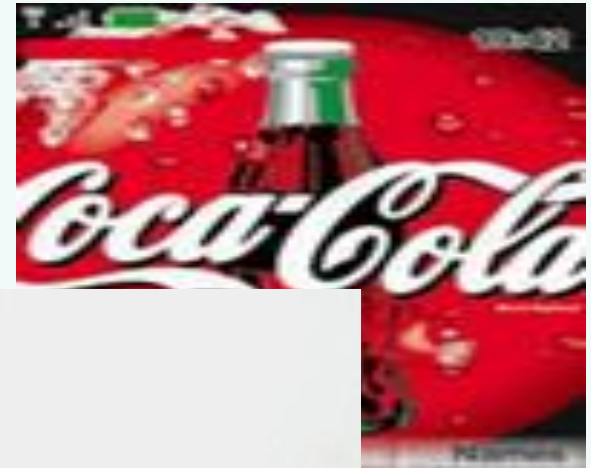
# Что выберешь ты? Здоровье или ...?



**В продукте нет ни грамма пользы- ни витаминов, ни минералов ,которые могли бы укрепить подрастающий организм.**

Что выберешь ты? Здоровье или ...?

Стоит задуматься



Опустили ржавые  
гвозди



Ржавчина исчезла



# Творческий урок

Содержание калия в организме человека составляет **140 г.**

Биологическая роль калия:

-регулирует кислотно-щелочное равновесие кро

Участвует в передаче нервных импульсов.

Активизирует работу ряда ферментов

Обладает защитными свойствами



# Лучший источник калия

*Калий поступает в организм с пищей. Его ежедневное поступление **1400–7400** мг*



# Тест на содержание калия в организме

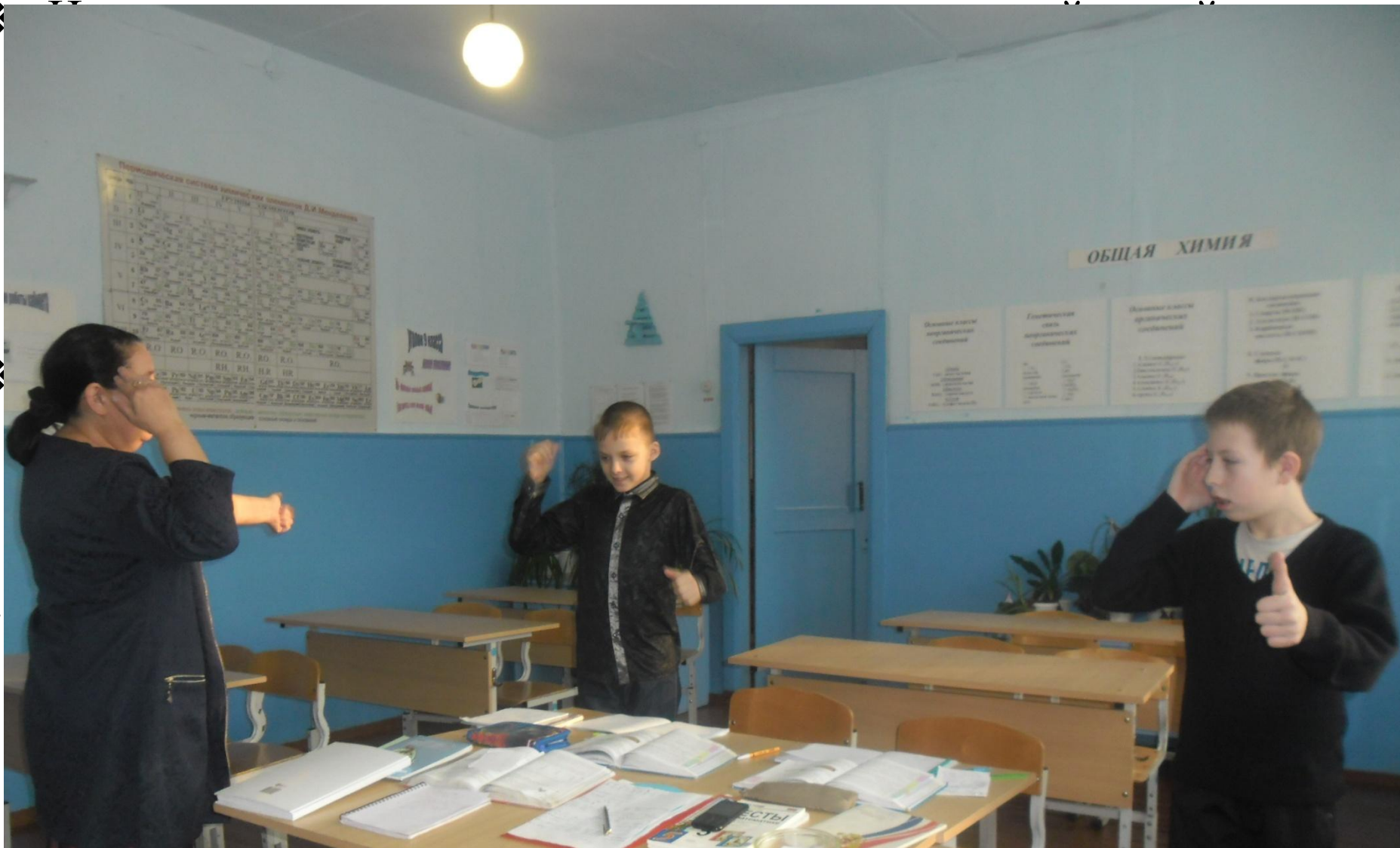
На вопросы отвечайте либо "да", либо "нет".

- Страдаете ли вы мышечной слабостью?
- Повышено ли у вас давление?
- Склонны ли вы к отекам?
- Страдаете ли вы от пассивной деятельности кишечника ?
- Принимаете ли вы мочегонные средства?
- Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- Очень ли активно вы занимаетесь спортом?
- Мало ли вы едите овощей и фруктов?
- Редко ли салат и овощи попадают на ваш стол?
- Едите ли вы мало картофеля?
- Во время готовки картофеля и овощей используете ли вы длительную водную обработку или варите их в большом количестве воды?
- Редко ли вы употребляете фруктовые и овощные соки?
- Редко ли вы едите сухофрукты?

Если на большинство вопросов вы ответили "да", то вашему организму не хватает калия.



# физкультминутки на координацию движений



Добавь здоровья!

# Дыхательные упражнения

Упражнение проводится из положения сидя.

□ Сядьте на стул, выпрямив спину.

□ Вдохните левой ноздрёй на счёт **6**, правую зажимая пальцем.

□ Задержите дыхание на **3**. Выдохните.

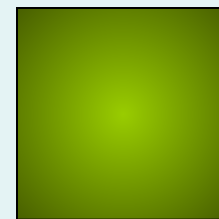
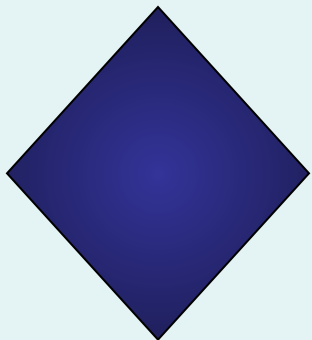
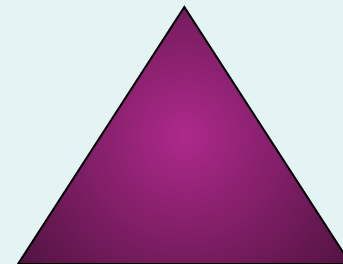
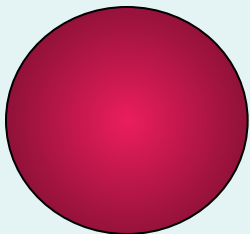
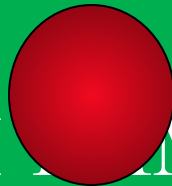
□ Затем, закройте левую ноздрю и выдыхайте через правую на счёт **6**.

□ Вдыхайте правой ноздрёй и т.д



Добавь здоровья!

# ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



# Память Внимание Эмоции

Кто это? Американский индеец или эскимос?



# Память Внимание Эмоции

Найдите на этом портрете волка, лошадь, улитку, мышь, птицу, молящегося человека, клоуна и рыбу.





# Память Внимание Эмоции

- **«Хромая обезьяна»** упражнение на эмоциональную разрядку
- **«Печатная машинка»** помогает развить память, способность к длительной концентрации внимания.



Добавь здоровья!

# Задачи на развитие воображения

0

яйцо

1

свеча

2

утка

3

птица

4

парусник

5

детская  
горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

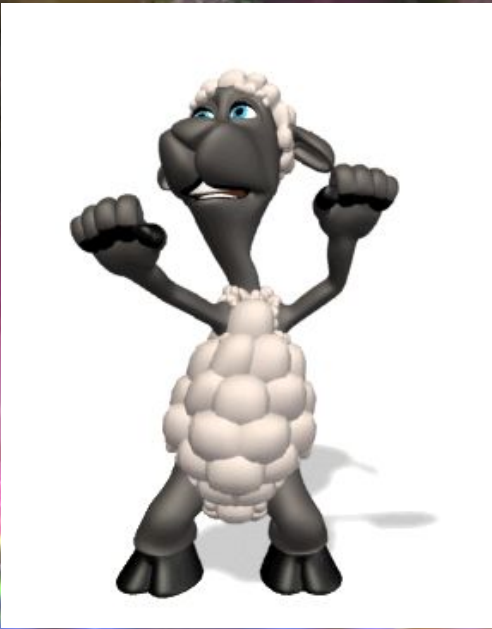
воздушный  
шарик



# Социализация личности ребенка













Будьте здоровы!

