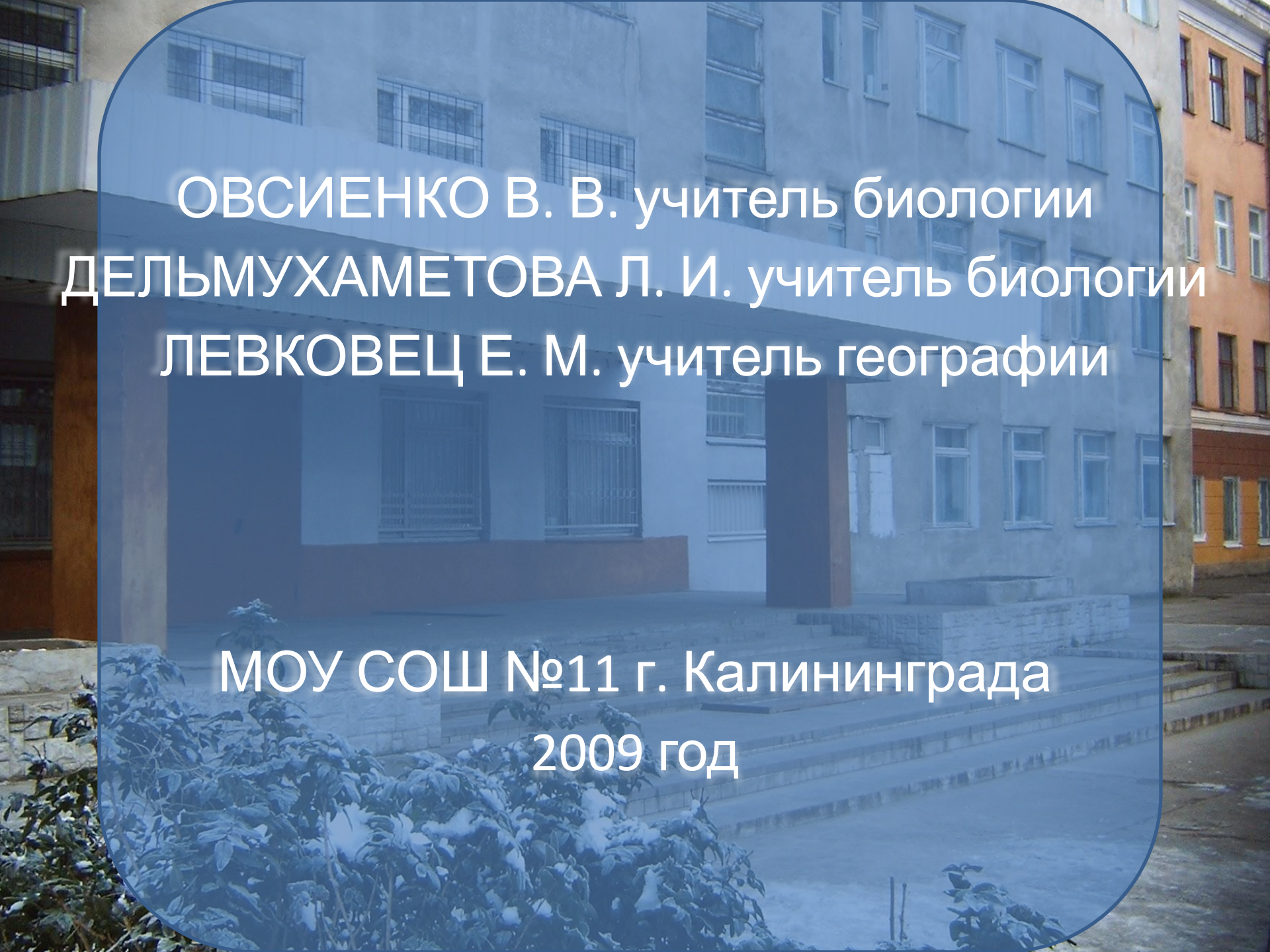



**Актуализация и решение  
проблем  
сохранения здоровья детей  
в образовательном  
учреждении.**



ОВСИЕНКО В. В. учитель биологии  
ДЕЛЬМУХАМЕТОВА Л. И. учитель биологии  
ЛЕВКОВЕЦ Е. М. учитель географии

МОУ СОШ №11 г. Калининграда  
2009 год

В Конвенции о правах ребенка  
подчеркивается, что  
современное образование  
должно стать  
здоровьесберегающим.

 В законе РФ «Об  
образовании» сохранение и  
укрепление здоровья детей  
выделено в приоритетную  
задачу.

Здоровье ребенка –  
одно из важнейших условий  
успешности обучения и развития  
в школьном возрасте.

Здоровье детей – один из критериев  
благополучия общества.

Сегодня среди детей, поступающих в школу,  
здоровых не более 10%  
и около 50% будущих учащихся  
не обладают функциональной готовностью к  
школьному обучению.



# Причины неблагополучия здоровья учеников.

**1 Наследственность.**

**2 Экология.**

**3 Социально-экономическая среда**  
(внешняя среда):

- уровень жизни – степень удовлетворения потребностей человека;
- качество жизни – степень комфорта в удовлетворении потребностей;
- стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека.

# Причины неблагополучия здоровья учеников.

- 4 Образовательная среда (внешняя среда):
- стрессовые технологии проведения уроков и оценивания знаний;
  - авторитарный стиль общения;
  - недостаток физической активности;
  - перегрузка учебных программ фактологическим материалом и интенсификация образовательного процесса;
  - не всегда реализуемый индивидуальный подход в процессе учебно-воспитательной работы.



Согласно определению ВОЗ  
**«здоровье – это состояние  
полного физического,  
психического и  
социального  
благополучия...».**

Понятие «здоровье» отражает  
качество приспособления организма  
к условиям среды  
и представляет итог процесса  
взаимодействия человека и среды  
обитания.

Само состояние здоровья формируется в  
результате взаимодействия внешних  
(природных и социальных) и внутренних  
(наследственность, пол, возраст)  
факторов.



# **В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:**

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем человека.
- **Физическое здоровье** – уровень роста, развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы.
- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека

Все компоненты здоровья  
взаимодействуют друг с другом.  
Физическое здоровье воздействует  
на духовную жизнь,  
а духовный контроль дает  
необходимую дисциплину  
для поддержания здоровья.

В упрощенно-обобщенном виде можно  
считать,  
что критериями здоровья являются:

- для соматического и физического  
здоровья – я могу;



- для психического – я хочу;



- для нравственного – я должен.



# Точка зрения детей: здоровье – ЭТО

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».



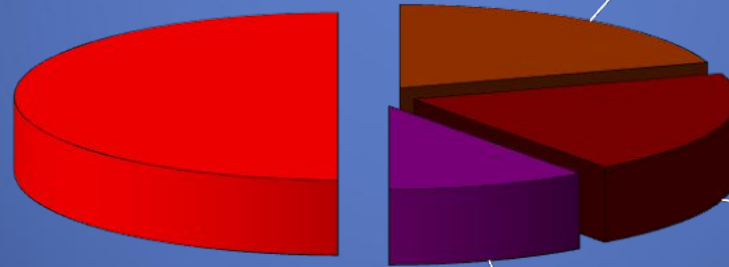
# Если принять уровень здоровья человека за 100%, то

от образа жизни человека;  
50%

от наследственных  
факторов; 20%

от экологии; 20%

от деятельности системы  
здравоохранения; 10%



Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя в значительной степени он обусловлен социально-экономическими условиями,

в то же время зависит от мотивов деятельности человека.



Поведение человека всегда направлено на удовлетворение потребностей.

Каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), на формирование которого мы можем и должны повлиять.

ЗОЖ выражает  
ориентированность деятельности личности  
в направлении  
формирования, сохранения и укрепления  
как индивидуального,  
так и общественного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно оно должно стать первейшей потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем.

Отсюда понятно, насколько важно,  
начиная с самого раннего возраста,  
воспитывать у детей активное отношение  
к собственному здоровью, понимание того,  
что здоровье – самая величайшая ценность,  
дарованная человеку Природой.

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по двум направлениям:

- 1 создание оптимальных внешнесредовых условий в школе – здоровьесберегающая педагогика (сюда входит и просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения);
- 2 воспитание у школьников на уроках и внеурочной деятельности сознательного отношения к охране своего здоровья – самой большой ценности, данной человеку Природой, основному условию счастливой жизни.



Положив в основу своей деятельности фразу **«Компетентный учитель – здоровый ученик»**, мы стремимся использовать разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования устойчивой мотивации на ЗОЖ.



# Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:



- учет возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы, так как эмоциональное состояние служит индикатором общего состояния здоровья ребенка;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Педагоги, являясь носителями общей культуры, должны быть и носителями культуры здоровья, пропагандировать здоровый образ жизни как высшую ценность, как норму повседневной жизни, как предпосылку успешной учебы.

Учителя естественных наук  
на своих уроках  
имеют больше возможностей способствовать  
сохранению и укреплению  
здоровья детей  
и формировать мотивацию  
на ЗОЖ.

# Ставим перед собой задачи:



- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развить творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

# Для решения первой задачи - организация эффективной работы на уроке для сохранения и укрепления здоровья – мы используем:

- смену видов учебной деятельности – 4-7 за урок (чтение, слушание, письмо, говорение, просмотр, вопрос-ответ, решение задач);
- смену методов преподавания через каждые 10-15 минут урока (словесно-наглядные, аудио - визуальные, самостоятельная работа);
- различные формы учебной деятельности (индивидуальная, групповая (в парах), фронтальная);
- оптимальные методы для активации инициативы учащихся (исследование, ролевая игра, дискуссия и т. д.);
- ТСО на уроках (при условии грамотного выбора места и продолжительности);
- перемены поз учащихся и физкультминутки для решения проблемы недостатка двигательной активности, снятия напряжения органов зрения, снижения психологической нагрузки.





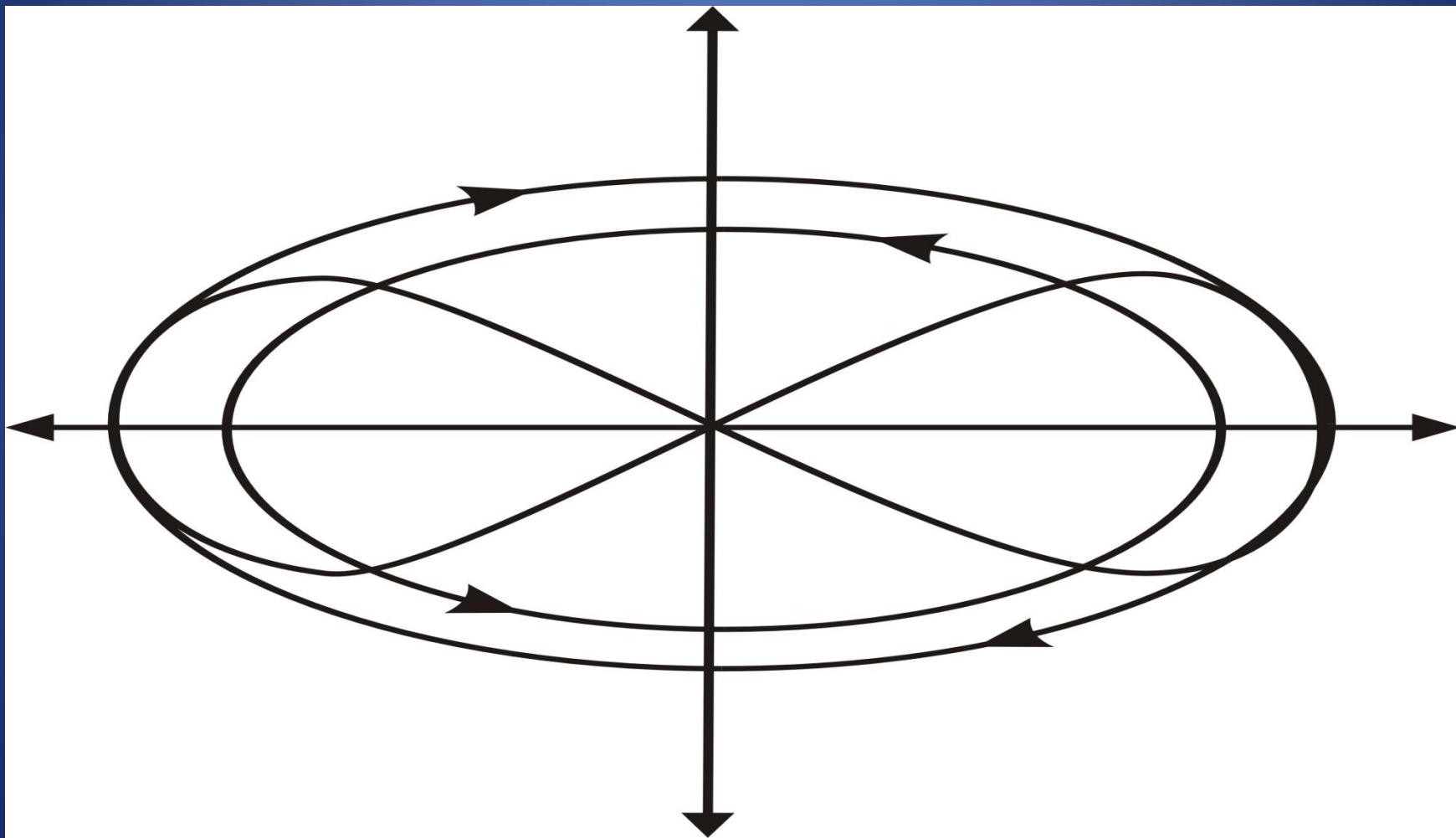
# Бумажные тренажеры для глаз (методика В.Ф. Базарного).

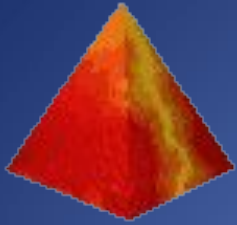
Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса. На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской. Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке.

Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

# Тренажер для глаз





# Цветотерапия.

## Игра – цветные сны.

В положении сидя после напряженной работы . учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и опрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

*Желтый – стимулирует умственную деятельность;*  
*зеленый – умиротворяет, успокаивает;*  
*голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;*  
*синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;*  
*фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких, увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;*  
*черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.*

# Физкультминутки.

- На растягивание отделов позвоночника.
- Наклоны вперед, назад, в сторону.
- Голову – к подбородку, затем откидываем ее максимально назад, потом к правому плечу, к левому.
- Тянемся максимально вперед (спина прямая), назад, в сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, - голова прямо.



# Физкультминутки.

**Упражнение на снижение утомления.**

**Упражнение «Дерево».**



И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

**Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.**

*Личностно – ориентированный урок, позволяющий движение во время занятий, способствует снятию локальных мышечных зажимов.*

**«Железная дорога».**

Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

**Смена статических поз во время урока:**

Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль тела или сцеплены в замок за спинкой стула.

# Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.



Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

- МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?
- БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?
- СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?
- УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
- БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

Для решения второй задачи - **повышение мотивации учения** – наиболее часто используем приемы инновационных технологий:

- технологии сотрудничества;
- технологии проблемного обучения;
- технологии развития критического мышления;
- технологии решения изобретательских задач;
- технологии исследовательской деятельности;
- информационно – коммуникативной технологии;





# ТРКМ.

На стадии **рефлексии** ребята предлагают варианты законченных кластеров, идет вычерчивание на доске и звучит презентация.

Кластер выглядит следующим образом:



Кластер, выполненный двумя цветами, наглядно показывает приращение знаний на уроке.



# ТРКМ, синквейны.

- «Зеленые»
- Интересующиеся, исследующие
- Участвуют, наблюдают, призывают
- Ученики МОУ СОШ №11
- Экологи.
- Балтийский берег
- Красивый, обрывистый
- Подмывается, разрушается, уменьшается
- Янтарный берег России
- Уникальный.



# ТРИЗ.

- Почему скунсы не помечают свою территорию, как собаки, кошки и другие млекопитающие?
- Водяные черепахи во время откладки яиц на суше – плачут. Из их глаз сочатся крупные слезы. Может им жалко расставаться с яйцами?
- Почему на «правильных» крекерах должно быть 13 углублений?
- В СССР наибольшее количество лабораторий, изучающих коррозию, находилось в городе Батуми. Обоснуйте их локализацию в данном месте.



Для решения третьей задачи - создание у детей  
ощущения радости в процессе обучения  
(психологический климат урока) используем  
приемы:

- эмоциональная разрядка (афоризмы, анекдоты) – как юмористическая составляющая педагогического общения;
- поза учителя (открытая, без «замков», ладони повернуты в сторону детей, никаких «угрожающих поз» - руки в карманах, ручка в руках учителя направлена на ученика, опираясь на стол обеими руками, учитель смотрит важно на детей);
- психология сотрудничества с «платьем доброжелательности» на учителе с открытым, искренним лицом; учитель выступает в роли помощника и организатора учебного процесса, где ученик сам добывает новые знания:



# Учителя шутят.

- К уроку о происхождении человека: « Человек – звучит гордо, а обезьяна - перспективно»
- К уроку о приспособленности организма к условиям среды и ее относительности.



Разговор верблюда – папы и верблюженка:

- Зачем нам копыта?
- Чтобы ноги в песок не проваливались.
- А горбы на спине?
- Там у нас запас еды.
- А губы такие жесткие?
- Чтобы мы колючки ели и не кололись.
- Папа, а зачем нам эти навороты в зоопарке???
- Урок географии – и карты вам в руки...



- игровая деятельность, где учитывается, что
  - игра – беспричинное проявление активности ребенка
  - где нет игры, там нет развития
  - учение без насилия, учение с увлечением – есть игра
  - игра – единственная природная форма развития ребенка
  - использование разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры).





# Играем на уроке

- Тема: Как человек появился на Земле. 5 класс.

На одном из этапов урока класс делится на 3 группы. 1 группа – изображает австралопитеков и готовит рассказ от первого лица; 2 – журналисты формулируют вопросы для интервью; 3 – аналитики оценивают «австралопитеков» и журналистов. Затем меняются ролями.

- Изменение отношения к оценке и развитие навыков самооценки у учащихся:
  - ориентация на индивидуальную относительную норму в оценке с учетом развития ребенка, особенностей учебной деятельности и др.;
  - оценка используется как обратная связь, позволяющая учителю увидеть свои и ученические проблемы и возможные шаги для успешной коррекции;
  - учитель включает учащихся в оценочную деятельность, обучает их умению оценивать как свою работу, так и работу одноклассников. Оценивать надо таким образом, чтобы оценке учителя предшествовала оценка учащегося.
  - для оценивания использовать не только отметку, но и слово. «Слово может убить, слово может спасти, слово может полки за собой повести».

Для решения четвертой задачи – **развитие творческих способностей** – даем возможность всем без исключения учащимся проявить свои таланты и свой потенциал, чтобы превратить информацию в знания, которыми можно будет пользоваться на практике.

Внедряем различные виды самообразования с учетом возрастных, индивидуальных, личностных предпочтений учащихся.

Стараемся обеспечить творческую самореализацию каждого ученика на уроке и во внеурочной деятельности.



# В папку творческих работ (портфолио) ученикам предлагаются

- Толстые и тонкие вопросы
- Незаконченные предложения
- Синквейны
- Кластеры
- Кроссворды
- Схемы
- Творческие задачи
- Биологические , экологические сказки
- Лабораторные работы
- Сообщения
- А знаете ли Вы, что...
- Мини-плакаты
- Тесты с вариантами ответов и без них

Для решения пятой задачи - **воспитывать культуру здоровья** – используем в содержательной части урока вопросы, связанные со здоровьем и ЗОЖ. Учителями – биологами составлена программа «Здоровье», основными задачами которой являются:

- выработка гигиенических навыков у младших школьников;
- профилактика вредных привычек у учащихся среднего звена;
- выработка устойчивой мотивации на ЗОЖ у старшеклассников через различные виды деятельности.



Учителя естественных наук  
во внеурочной деятельности  
имеют большие возможности способствовать  
сохранению и укреплению  
здоровья детей  
и формировать мотивацию  
на ЗОЖ.

...

НЕТ алкоголю!  
НЕТ никотину!  
НЕТ наркотикам

*Отказ от  
вредных привычек.*

Театр. Музеи. Выставки.

СПОРТ.

КУЛЬТУРА.

*Активный образ  
жизни.*

ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОЕКТЫ

**ЗОЖ**

*гигиена*

ЗАКАЛИВАНИЕ

ВОДОЙ

ВОЗДУХОМ  
ОТДЫХА

СОЛНЦЕМ

РЕЖИМ

ДНЯ

ТРУДА И

ИЗБЕГАНИЕ  
СТРЕССОВ

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

ЖЕЛТУХИ

ДЕЗЕНТЕРИИ

АВИТАМИНОЗА

ТРАВМАТИЗМА

СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ

# Формы работы с подростками:

- круглый стол
- мониторинг
- экскурсия
- работа в группах
- диалоговая беседа
- минилекция
- наглядная агитация
- акция
- диспут
- тренинг

работы группы.

Основная цель – УБЕДИТЬ,  
ПРИВЛЕЧЬ внимание большого  
количества ребят к определенному  
вопросу, проблеме.

Участие ребят в различных акциях  
способствует формированию  
активной жизненной позиции,  
необходимой для выработки  
установки на  
здоровый образ жизни.

# Акции:

- Валеологические.

- Нет вредным привычкам!
- Нет курению!
- Нет алкоголю!
- Нет наркомании!
- Нет СПИДу!

- Культурные.

- Да театру!
- Да выставкам!
- Да экскурсиям!

- Спортивные.

- Походы.
- Спортакиады.

- Медицинские.

- Нет гриппу!
- Нет желтухе!
- Нет дизентерии!
- Нет авитаминозу!
- Нет травматизму!

- Экологические.

- Экология Балтики.
- Мониторинг реки Голубой.
- Первоцветы.
- Осенние подсчеты птиц.
- Помощь зимующим птицам.

- Эстетические.

- Природолюбование.



# Экология и краеведение





# Экология и краеведение.





# Мы не только наблюдатели и исследователи...



*Мы не только наблюдатели!*

*Исследование р. Голубой*





# Клуб ЗОЖ





# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ





# Сотрудничаем с МОУ ДОД ДЮЦ «На Комсомольской»



# Агитбригада выступает на школьных мероприятиях, посвященных ЗОЖ.





# Агитбригада принимает участие в городских конкурсах





Для решения шестой задачи -  
**научить детей жить в гармонии  
с собой и окружающим миром –  
используем:**

- приемы выхода из стрессовых ситуаций;
- приемы создания благоприятной эмоциональной сферы человека;
- экологические и социальные законы.





Учителя успешно  
привлекают учащиеся школы  
к активному участию в различных городских,  
региональных и международных проектах  
для выработки  
активной жизненной позиции,  
формирующей устойчивую мотивацию  
на  
здоровый образ жизни.

**Хочешь быть счастлив один день –**

**- СХОДИ В ГОСТИ**

**- Хочешь быть счастлив неделю –**

**- женись**

**- Хочешь быть счастлив месяц –**

**- купи себе машину**

**- Хочешь быть счастлив всю жизнь –**

***будь здоров!***

