

ОГАОУ “Центр образования “Ступени”

**“Валеологический
аспект
в работе учителя”**



Добавь здоровья!



Добавь здоровья!

**Номоконовой А.А.,
учителя биологии и географии**

г. Биробиджан

Наука о здоровье....

Валеология – наука о здоровье (от лат. *valeo*- быть здоровым). Ее концепция – установка на жизнь и здоровье, совершенство физическое и, духовное, социальное; на постижение смысла жизни и достижение жизненных целей.





Гармония



Ключевое понятие в валеологии – гармония. А формирование гармонично развитой личности – цель воспитания. Для понимания в этом роли учителя вспомним легенду.

У древнего Бога Эскулапа было две дочери – Панацея и Гигиена. Они обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней. Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного-единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает Законов Жизни. Этим законам надо людей научить.



**Разные пути у дочерей Эскулапа.
Панацея лечит людей таблетками и
микстурами, а Гигиена просвещает их,
объясняет Законы Жизни.**

**Она верит, что, овладев ими, люди
станут физически и духовно здоровыми,
а сама жизнь – прекрасной.**

**Так и педагоги, подобно Гигиене, должны
нести знания о Здравье.**



Задачи валеологического образования:

- **объяснение необходимости знаний о здоровье для каждого культурного человека ;**
- **определение связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих ;**
- **применение знаний о факторах, влияющих на здоровье, риске заболеваний при определенных ситуациях ;**
- **формирование представлений об управлении здоровьем как сборе и осмыслении информации, принятии решения;**



Задачи валеологического образования:

- *способы самодиагностики состояния здоровья ;*
- *объяснение влияния антропогенных и природных факторов на здоровье ;*
- *анализ и оценка образа жизни (своего и семьи) ,
составление индивидуальной программы укрепления
здоровья ;*
- *формирование с детских лет культуры приобретения
навыков личной гигиены, двигательной активности,
полезных привычек ;*
- *развитие способности подвергать сомнению
существующие ценности и мнения , умения делать
выбор и нести за него ответственность*



Наше здоровье



Наше здоровье определяется комплексом факторов :

- наследственностью,**
- качеством окружающей среды,
качеством жизни**
(степень удовлетворения потребностей),
- образом жизни.**

По мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50 %.



ЗОЖ



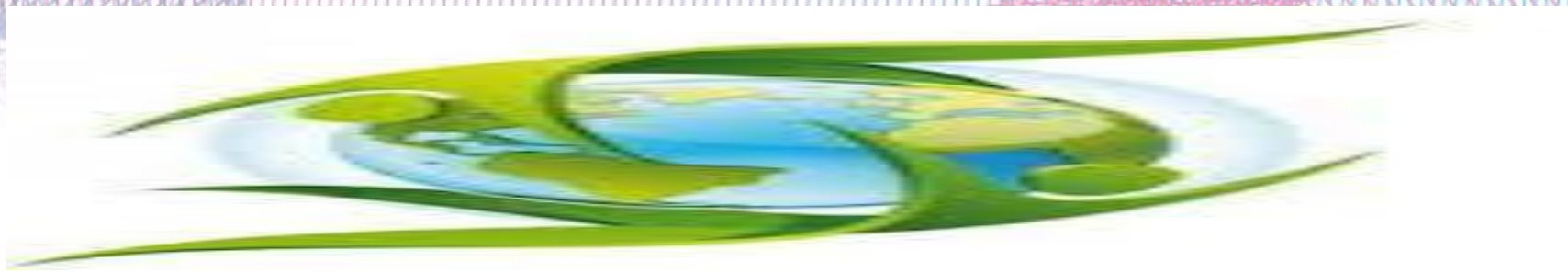
Здоровый образ жизни основан на достаточной двигательной активности, рациональном питании, соблюдении правильного режима дня, отсутствии вредных привычек.

Так как молодые люди наиболее восприимчивы к различным негативным воздействиям, то формирование у обучающихся валеологической грамотности, воспитание ценностного отношения к своему здоровью – наиболее верный путь решения проблемы сохранения их здоровья.



В связи с этим в нашем Центре, кроме образовательных функций выполняются и социальные, включая обучение основам здорового образа жизни, формирование основных навыков правильного режима дня обучающегося, гигиенических навыков.

Все это – необходимые элементы, которые помогают подросткам принять правильные решения в различных ситуациях, касающихся здоровья.



Огромное значение в формировании знаний обучающихся о здоровье и профилактических мерах по его сохранению принадлежит естественно-научным дисциплинам.

Изучение экологических вопросов в их курсах с акцентом на взаимодействие человека и природы включает рациональное природопользование и разумное преобразование окружающей среды .

На уроках естественно-научных дисциплин

Обучающиеся знакомятся с антропогенными факторами загрязнения окружающей среды; основными видами химических веществ, загрязняющих атмосферу, почву, воду ; способами их нейтрализации ; получают основы экологического мировоззрения , предполагающего гуманное отношение к окружающей природе.

На уроках естественно-научных дисциплин

В процессе исследовательских и практических занятий обучающиеся

- оценивают экологическое состояние изучаемой местности;*
- участвуют в улучшении ландшафта,*
- ведут пропаганду здорового образа жизни..*



На уроках географии





Основные вопросы

На занятиях с обучающимися я рассматриваю следующие основные вопросы :

- здоровье и болезнь ;*
- показатели здоровья ; продолжительность жизни ;*
- факторы риска для здоровья ;*
- самодиагностика здоровья ;*





Основные вопросы

- **наследственные болезни, их предупреждение ;**
- **биологические ритмы и здоровье ;**
- **неинфекционные болезни (для нашей местности – эндемический зоб) ;**
- **требования к жилым и рабочим помещениям ; здоровый образ жизни ;**
- **болезни цивилизации : гипоксия , утомление, гиподинамия, переедание .**

Моя задача, как учителя...



Сегодня мы можем сказать, что здоровье для человека - это все, потому что без него человек лишается многих повседневных радостей: активной жизни, труда, любви. Поэтому считаю очень важным вести разговор о здоровом образе жизни с детьми начиная с детского сада, но так чтобы это было не навязчиво, но в тоже время интересно. Моя задача , как учителя биологии, - развивать этот интерес, не назидая. Тема здоровья сегодня приобретает особую значимость для школы. И решить эту проблему могут лишь знания, ставшие нормой жизни.

Основная задача моей деятельности

Знания, воспитывающие любознательность ребенка, стремление познать самого себя и окружающий мир. Добывание этих знаний через развитие творческой активности детей – это и есть основная задача моей педагогической деятельности.



Я всегда говорила и говорю о том, что каждый ребенок талантлив и нам педагогам надо вовремя разглядеть этот талант. Как это сделать? Самое главное – найти контакт с обучающимися, не оттолкнуть их от себя. Никогда не употреблять обидные слова, которые теряют веру ребенка в себя. Во многом именно от нас зависит, насколько разовьются таланты, будет ли удовлетворена их природная тяга к знаниям. Считаю, что биология и география – это те предметы, которые позволяют развивать интерес к науке, к самому человеку с его способностью творчески мыслить, созидать, учитывая при этом возрастные особенности и темперамент каждого ребенка.

Как осуществить сказанное на деле?

Поиск веду по многим направлениям.

Среди них – использование средств активизации эмоциональных и мыслительных процессов, познавательного интереса учащихся. На многих уроках почетное место занимает игра. Как известно, играть любят все дети, и включая в урок игровые моменты, можно заинтересовать даже самых пассивных, самых равнодушных обучающихся, привлечь их внимание к казалось бы, сухому и мало интересному материалу.

Приведу несколько конкретных примеров.

На уроке по теме «Строение и функции зубов» обучающиеся получают задание: разыграть сценку о приеме пациента стоматологом с целью профилактического осмотра. Врач задает вопросы:

- Хорошо ли вы прожевываете пищу ?
- Грызете ли вы твердые орехи и конфеты ?
- Как и когда чистите зубы ? и др.

Материалы для этих вопросов есть в учебнике и в книге Зверева «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене».

Пациент, конечно, отвечает так , что становится понятно – от правил гигиены он весьма далек. (Ведь это игра). Врач терпеливо исправляет его и объясняет пациенту, какие правила гигиены необходимо соблюдать при уходе за ротовой полостью и зубами.

На уроке по изучению роли витаминов в процессе обмена веществ прошу обучающихся обратить внимание на симптомы заболеваний, связанных с недостатком в организме витаминов **В, С, А, Д.**

На следующем уроке при опросе предлагаю выполнить роль врача обучающемуся, а я обращаюсь к нему с жалобами на плохое самочувствие (называю симптомы конкретных заболеваний, связанных с недостатком в организме витаминов). Врач должен поставить диагноз, назначить лечение и дать советы по профилактике авитаминоза.

Я уверена , что такие уроки не оставляют равнодушными никого из обучающихся, воспитывают в них интерес, способствуют формированию всесторонне развитого человека, способного чувствовать и утверждать прекрасное в жизни.

Уроки биологии должны быть...

Урок биологии должен быть не только проблемным , но и ярким, ведь яркое дольше остается в памяти.

Цель таких уроков проста – оживить скучное , заинтересовать обыденным , увлечь творчеством, в каждом ребенке отыскать художника, оратора или поэта.





В работе использую



В структуре валеологических занятий кроме игры использую лекции, беседы, видеофильмы, тренинги, устные журналы, знакомство с системами оздоровления. Особое место занимают валеопаузы. Это короткие, на 5 – 10 мин, эвристические беседы, направленные на формирование полезных для здоровья привычек, развития самооценки. В создании проблемных ситуаций неисчерпаемый материал дают пословицы, поговорки, высказывания великих людей.



Азбука народной мудрости



*Болезнь , что пожар : чем раньше ее
обнаружишь, тем меньше вреда она
причинит.*

Твое здоровье – в твоих руках.

Когда я ем, то глух и нем.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

Ешь , да не жирей – будешь здоровей.



Афоризмы о здоровье и ЗОЖ

«Единственная красота ,которую я знаю, -это
здоровье» *(Г. Гейне)*

«Наблюдайте за вашим телом, если хотите ,
чтобы ум работал правильно» *(Р. Декарт)*

«Умеренность –союзник природы. Поэтому
пища, питье, сон, любовь- пусть будет все
умеренным» *(Гиппократ)*

Предметная неделя

Предметная неделя – это одна из форм внеклассной работы. В их плане всегда присутствуют конкурсы, экскурсии, выставки, заседания НОЛ, устные журналы и презентации проектных работ обучающихся посвященных формированию и воспитанию здорового образа жизни : “Фитонциды”, ”День здоровья”, “День воды”, “Влияние солнечных лучей на организм человека”, “Внимание! Туберкулез!”, “Мы – против курения!”, “Всемирный день борьбы со СПИДом” и др.

К проведению мероприятий привлекаются обучающиеся всех возрастных групп и Центр превращается в большой, дружный «муравейник», в котором кипит работа и итог этой работы - счастливые лица детей и коллег.

Внеклассная работа



**Конечно же не все всегда
получается одинаково
успешно , но с годами
накапливается опыт ,
исправляются ошибки.**

**Порой
катастрофически не
хватает времени,
но я все же пытаюсь
что-то делать не
лекарствами вроде
нравственных
поучений и наказаний, а
натуральными**



Методик и рекомендаций МНОГО...

Таким образом, формирование развития образовательной системы создает благоприятные условия для формирования здоровьесберегающей среды на уроках и во внеурочное время. Методик и рекомендаций много, но надо выбрать ту, которая принесет вам и вашим воспитанникам удовлетворение и радость.

Спасибо за внимание!

