

*Автор Поступная Наталья Николаевна
Учитель биологии
МОУ «СОШ № 5»
Заводской район, г. Саратов*

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Нет учитель не медицинский работник, а просто педагог, который должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика.

Именно в образовательном учреждении обучающиеся проводят значительную часть дня, и не помочь им сохранить здоровье – проявление бездушия и непрофессионализма. В школе обучающиеся не только могут сохранить свое здоровье, но и получить знания и устойчивые навыки здорового образа жизни. Поэтому одной из важнейших задач современной школы является сохранение здоровья детей. Преподаватель должен постоянно об этом помнить, он должен так же заботиться о состоянии психического здоровья детей, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.

Большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от преподавателя. Построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за время обучения, сформировать у него знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для реализации целей преподавателям приходится ежеурочно решать следующие задачи:

1. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учетом вопросов здоровья сбережения.
2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.
3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенности развития, интересов, наклонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями.
5. Активизация развития всех сфер личности учащихся.
6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности.
7. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий (физминуток, подвижных игр и т.д.)
8. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.
9. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условия проведения урока.
10. Формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье.
11. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Биология является лидером современного естествознания и фундаментом научно-прогресса. Биология выполняет не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет необходим всем, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, дающий возможность развивать мышление, формировать мировоззрение, раскрывать целостную картину мира через основные законы и принципы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье учащихся. При изучении этого предмета обучающимся приходится испытывать значительные интеллектуальные, психоэмоциональные и даже физические нагрузки. Естественно, что перед преподавателем биологии неизбежно встает задача качественного обучения данному предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении этой задачи и могут помочь здоровьесберегающие технологии, которые позволяют решить не только основную задачу, стоящую перед ними, но также могут быть использованы как средство повышения мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся. На уроках биологии необходимо поддерживать у обучающихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью. Включение в уроки элементов здоровьесберегающих технологий делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у обучающихся, рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала, усиливает интерес к предмету.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы, учителя, участвуем не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы. Одним из главных направлений здоровьесбережения, является создание здорового психологического климата на уроках биологии и повышение интереса к предмету. В связи с этим я во время урока чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих

обучающихся. Большое значение имеет также и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. Многолетние наблюдения показывают, что учебная нагрузка и продолжительное нахождение в статическом положении приводит детей к переутомлению. Первые признаки утомления проявляются в двигательном беспокойстве детей на 12 -14 мин. урока. Это : зевота, частая смена позы, потягивание, встряхивание руками, закрывание глаз, подпирание головы, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответе...

Чтобы устранить утомление следует активно отдохнуть, переключиться на другие виды деятельности, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности. С этой целью я использую: наглядности, игровые ситуации на уроке; разные формы уроков (КВН, викторина, сказка, игра); занимательные упражнения; фантазирования; загадки по различным темам.

В качестве примеров можно привести следующее. Загадки целесообразно задавать в самом начале урока, чтобы мотивировать обучающихся на изучение новой темы. Так в самом начале изучения темы низшие споровые растения, я предлагаю такую загадку:

Растут они, дети, понятно же, где?

Не на земле, а, конечно, в воде.

Морские бывают, речные...

Не знаю, еще какие...

На дне аквариума и у нас они росли.

Они зовутся просто — ...(Водоросли)

Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока и психологический климат на уроке. Для эмоциональной разрядки подойдет шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, небольшое стихотворение. Например, при изучении темы «Вред курения» предлагаю ряд пословиц, которые могут пристыдить, направить на верный путь, уберечь от необдуманного поступка некоторых учащихся:

Табак курить и вино пить-здоровье губить.

Курит один, болеет-весь дом.

Любишь табак? Жди впереди рак.

На этом уроке можно разыграть сценки, рассказать анекдоты, подчеркивая вред употребления табака и повысить эмоциональный настрой ученика.

Положительное эмоциональное состояние учащихся важно в двух аспектах:

- оно активизирует высшие отделы мозга, способствует высокой их возбудимости, улучшает память и тем самым повышает работоспособность;
- способствует психическому здоровью.

Обучение должно проходить на фоне хорошего настроения учащихся ,давать ощущение радости. Поэтому важно использовать разнообразные игровые ситуации, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности, задания на быстрое реагирование. Учёные указывают, что использование таких приемов помогает активизировать любую деятельность, предупредить или безболезненно ликвидировать сложный конфликт, снять эмоциональное напряжение. Что касается наглядности, например, то скука от изучения строения растительной клетки моментально проходит, когда обучающимся сами делают препарат, а потом его изучают при помощи микроскопа. Занимательные упражнения хороши потому, что с их помощью можно привлечь ребят к нелюбимому занятию – решать задачи. Вот некоторые примеры таких задач:

Задача 1 Жар-птица имеет ярко-желтое оперение, Синяя птица – синее. При скрещивании Жар-птицы с Синей птицей вылупились птенцы синего цвета. Какой признак является доминантным? Каковы генотипы родителей и потомства?

Задача 2 У Колобков ген лысости доминирует над геном волосатости. Волосатая Колобиха выкатилась замуж за лысого Колобка, имеющего лысого брата и лысого отца. У них родилась лысая Колобочка. Колобочка выкатилась за волосатого колобка. Какова вероятность, что у них родится лысый Колобок?

На уроках провожу фронтальный опрос по принципу гейма «Дальше, дальше, дальше...» Думаем все, отвечаем быстро, время на обдумывание не дается. В своей работе использую интерактивные методы обучения. Это сложный процесс взаимодействия учителя и учащихся основанный на диалоге. При изучении отдельных тем по своему предмету применяю технологию ролевой игры. Ролевая игра дает широкие возможности для активизации учебного процесса (урок «Правда и мифы о ВИЧ и СПИДе»). В старших классах использую технологию активного обучения, в том числе, в форме дискуссии, совместного обсуждения какого-либо спорного вопроса. Она позволяет участникам рассмотреть проблему с разных сторон, повысить интерес к данной проблеме (урок «Возникновение жизни на Земле»).

Использую метод проектных технологий. В своей практике использую информационные проекты - «Современное состояние природной среды», «Здоровье населения г. Саратова», «Почвы Саратовской области». Исследовательские проекты – «Составление меню школьника».

На уроках биологии в 8 классе, при изучении курса " Человек". После изучения главы несколько уроков отводится для изучения элементарных сведений о различного рода травмах, мер профилактики при том или ином заболевании, например, "Первая помощь при ожогах", "П.П. при ударе током, солнечном ударе, кровотечениях, ранениях и т.д.". На такие занятия целесообразно приглашать медработника школы или врача-специалиста, осуществлять экскурсии в лечебные учреждения и т.д.

Все это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес уроку. Если философия образования отвечает на вопрос «зачем учить?», а содержание образования – «чему учить?», то педагогические технологии отвечают на вопрос «как учить?». С точки зрения здоровьесбережения, отвечаю, чтобы не наносить вреда здоровью обучающихся и преподавателей. Необходимо поставить перед собой две задачи: задачу-минимум и задачу – оптимум. Первая отвечает фундаментальному принципу педагогики «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье обучающихся.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

Еще Сократ сказал: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»

Используемая литература.

1. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса школьников. / Ю.К. Бабанский Москва. Просвещение 1972.- 94с.
2. Б.Т. Величковский, В.И. Кирнечев, И.Т. Суравелина. Здоровье человека и окружающая среда. 1997 г.
3. Проблемы охраны здоровья и безопасности детей и подростков в системе образования: Сборник материалов Под общ. Ред. Профессора Н.А. Складной, И.В. Плющ. Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2002.- 196с.
4. Рево, В. Паспорт здоровья как инструмент здоровьесберегающей технологии /В. Рево // Народное образование.- 2008.-№8.-С.193-195
5. Интернет- ресурсы:
Газета «Биология» – <http://bio.1september.ru/>
Журнал «Наука и жизнь» - <http://nauka.relis.ru>.
<http://www.pedsovet.ru>
<http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
<http://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obuchenii-i-vozpitanii-sovremennykh->