**МКОУ «Сергокалинская СОШ №1»**

**Доклад**

на тему:

**«Применение**

 **здоровьесберегающих**

**технологий на уроке биологии»**

**Подготовила : учитель биологии МКОУ «Сергокалинс4кая СОШ №1» Якубова З.А.**

**Сергокала-2019**

Катастрофическое снижение качества и уровня здоровья населения в целом, и особенно детей и подростков – неопровержимый факт, реальность нашего времени, которая вызывает тревогу у специалистов и государственных деятелей во всем мире. Человек – абсолютная ценность общества, а его здоровье гарантия гармонического развития социума, залог политической стабильности и экономического прогресса государства.

Именно поэтому проблема сохранения и развития здоровья человека в динамично меняющихся экологических условиях стала предметом пристального внимания в науке и практике, и так много профессий связаны с поиском и разработкой путей ее решения.

Ценность и значимость этих исследований несомненна. Прежде всего их результаты – необходимая база для разработки ключевых подходов к сохранению и укреплению здоровья.

Изучение факторов, вызывающих негативное или позитивное влияние на организм человека, составляет фундаментальную основу для разработки технологий сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает содержательный компонент при создании систем личной и коллективной безопасности жизни.

Все чаще и чаще ученые, авторы оздоровительных технологий обращают внимание на то, что в реальных условиях здоровье человека во многом зависит от его умения выбирать из множества общепризнанных и достаточно популярных способов и приемов оздоровления наиболее оптимальные для его организма в зависимости от реальной ситуации. В таких ситуациях правильный выбор не редко не только обеспечивает поддержание нормального состояния организма, достаточную работоспособность и устойчивость к негативным факторам, но выступает гарантом сохранения здоровья, а часто и жизни человека. Для этого человеку необходим определенный уровень информированности в области оздоровительных и здоровьесберегающих технологий.

Знание о здоровье и окружающей среде, способах и средствах их оптимизации важны не только в профессиональной деятельности, но и лично для каждого человека.

1Актуальность выбора темы определила крайнюю необходимость оптимизации образовательного процесса изучения курса биологии человека с целью сохранения физического, психологического, духовно-нравственного здоровья учащихся. Поэтому целью является разработка системы деятельности преподавателя биологии по сохранению и укреплению здоровья учащихся, изучая курс биологии человека в 8 классе. Причем, важно не только сохранить здоровье ребенка в период обучения. Главное – сформировать компетенцию молодого человека в сфере управления своим здоровьем, чтобы он мог добиваться успеха в жизни без ущерба для здоровья. Для этого он должен иметь мотивацию, обладать знаниями и навыками здоровьесберегающего поведения, позволяющего оптимально адаптироваться в постоянно меняющихся, преимущественно вредных условиях жизни. Критериями эффективности данной системы могли бы быть показатели уровня здоровья (интегральный критерий), уровень воспитанности и сформированности жизненных ценностей, уровень медико-гигиенических знаний, навыков здоровьесберегающего поведения.

Работа преподавателя курса биологии человека для 8 класса по сохранению и укреплению здоровья учащихся в образовательном учреждении осуществляется по следующим направлениям:

1. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья, гигиеническое образование и воспитание учащихся.

2. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.

3. Организация оздоровительной работы.

2. Формирование здорового образа жизни учащихся в образовательном учреждении

Наиболее часто употребляемым определением здоровья является формулировка ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Среди факторов, формирующих здоровье, ведущее место занимает образ жизни (50%). Следовательно, основные усилия по сохранению и укреплению здоровья должны быть направлены на формирование здорового образа жизни(ЗОЖ). ЗОЖ – это такой образ жизни, который обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, помогает стойко переносить различные психологические и физические нагрузки, включая природные, социальные, личностные, без срывов в болезнь. Образ жизни – сложная категория, включающая уровень и качество жизни (социально-экономические категории), стиль жизни (стереотипы поведения), уклад жизни (порядок жизни: городской, сельский, кочевой). В большинстве случаев, употребляя термин «образ жизни» мы имеем в виду «стиль жизни».

Большинство концепций формирования ЗОЖ основывается на:

• идее превентивного (предохраняющего) воздействия;

• идее успешного решения частных проблем профилактики заболеваний в рамках осуществления комплексного подхода к обучению и формированию ЗОЖ;

• идее положительного влияния высокой личностной самооценки на формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ,

• идее престижности и экономической выгодности здоровья в условиях перехода постиндустриального общества к информационному, наличия зависимости между здоровьем и достижением жизненного успеха.

Формирование здорового образа жизни, культуры здоровья, гигиенического образования и воспитания учащихся на уроках биологии включает:

• организацию и проведение уроков курса биологии человека с включением разделов формирования ЗОЖ, уроков здоровья;

• реализацию образовательных программ по профилактике социально-значимых заболеваний;

• проведение внеклассных мероприятий (праздники, недели, здоровья);

• организация научно-исследовательской работы учащихся.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. В последнее десятилетие поводом для особой тревоги общества является низкий уровень физического и психологического здоровья детей и подростков. Изучение состояния здоровья учащихся показало, что за последние 10 лет значительно увеличилась доля детей, имеющих хронические заболевания, нарушение осанки, а также нарушения зрения. В структуре хронической заболеваемости ведущее место занимали болезни органов пищеварения, ЛОР-патология, аллергические заболевания. У трети школьников зарегистрированы нарушения функционального состояния нервной системы и органов чувств. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами система образования вносит существенный вклад в негативное влияние на здоровье школьников (по данным специалистов до 20-40%). Значение школы в формировании здоровья детей занимает исключительное положение в силу ряда причин:

• в школе формируется мировоззрение и система ценностей молодого поколения;

• функциональная незрелость детского организма делает его особенно восприимчивым к негативным факторам;

• специфика города усиливает роль школы в формировании духовно-нравственного, психологического и физического здоровья учащихся.

3. Создание здоровьесберегающей образовательной среды

Образовательная среда подразумевает не только условия обучения (выполнение требований к размещению и планировке земельного участка, здания, помещений, световому и воздушно-тепловому режиму), но и организацию учебного процесса. Работа преподавателя биологии по созданиюздоровьесберегающей образовательной среды включает:

• приведение содержания обучения в соответствие с возрастными психофизиологическими возможностями и потребностями детей, а также с программами по другим предметам;

• организацию учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих профилактику школьного стресса;

• создание благоприятной внешней среды, соблюдение гигиенических требований к условиям обучения.

Формирование навыков рационального поведения невозможно без создания благоприятной образовательной среды. Бесполезно вести разговор о здоровье в душном или холодном помещении, при напряженном психологическом климате, загружая ненужной и неинтересной информацией. На уроках соблюдаются гигиенические требования к условиям обучения и организации образовательного процесса. Актуализация проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ориентирует на активные формы обучения, переход от репродуктивных к продуктивным формам существенно повышает напряженность ученического труда. Особую актуальность приобретает изучение новых педагогических технологий с точки зрения здоровьесбережения. Развивающее обучение всецело поддерживает и внедряет на своих уроках именно эти приоритеты. Анализ уроков по формированию у учащихся здорового образа жизни см. в Приложении 2.

методические рекомендации в структуре урока: динамические паузы, физкультминутки, смена занятий и форм работы; организацию отдыха.

Важную роль в формировании здоровья учащихся играет правильное рациональное питание. В нашей школе учащиеся начальных классов питаются все, дети 5-9 классов – от 20% до 74%, в 10-11 классах питаются большинство учащихся. К старшим классам количество питающихся увеличивается, что связано с большими нагрузками и увеличивающимся количеством уроков. Задача преподавателя-биолога – сформировать понятие о рациональном питании на уроках курса биологии человека и родителям (на родительских собраниях) необходимость регулярного питания. На уроках необходимо также создать для учащихся доброжелательную атмосферу.

Следует также учитывать заболеваемость учащихся, уровень напряженности, режим дня (см. Приложение 7), двигательную активность, организацию учебного процесса, а также степень утомления и динамику работоспособности в зависимости от дня недели и времени проведения урока, т.е. расписание учебных занятий. На уроках организуются информминутки, консультации по предупреждению перенапряжения, организации режима дня, правильного питания, организации и проведения закаливающих процедур. При анализе двигательной активности школьников наблюдается стоический дефицит подвижности – дети не делают утреннюю гимнастику, пешая ходьба ограничивается только дорогой до школы и обратно (компенсация происходит только в выходные дни и каникулярное время). Обращает на себя внимание высокий уровень заболеваний, характерных для экологически неблагоприятных районов: ЛОР-заболевания (хронический тонзиллит, фарингит, отит и т.д.), аллергические и кожные заболевания, заболевания зубов (кариес, ортодонтические отклонения). Скорее всего, это можно объяснить влиянием промышленных выбросов предприятий поселка, а также выхлопными газами автотранспорта. Таким образом, необходимы следующие

4. Организация оздоровительной работы

Целью является обоснование коррекционно-оздоровительных мероприятий, которые базируются на четком знании строения и основ функционирования своего организма. Самооценка уровня здоровья учащимися дана в Приложении 3. Оздоровительная работа преподавателя-биолога включает непосредственное проведение оздоровительных мероприятий, разбор методик их проведения, анализ теоретического материала курса биологии человека для осмысленного их проведения и понимания их значения самими учащимися. В целях профилактики нарушений зрения и для его улучшения проводились упражнения для профилактики утомления глаз (офтальмотренаж). Во избежание нарушений осанки и сколиоза в теме «Опорно-двигательная система» разбирались правила по гигиене данных нарушений системы органов. Для профилактики респираторных заболеваний при изучении темы «Дыхательная система» рассматривались гигиенические мероприятия сохранения данной системы здоровой. На уроках с учащимися, а также на родительских собраниях и в беседах с родителями анализировались памятки на темы: «Некоторые закономерности запоминания», «Условия поддержки работоспособности», «Приемы психологической защиты», «Девять правил, как изменить человека, не нанеся ему обиды и не вызывая негодования (Д. Карнеги)», «Памятка учащемуся для подготовки к переводным экзаменам» (см. Приложения 4-6). Все оздоровительные мероприятия способствовали повышению физической и умственной активности детей, их заинтересованности в собственном здоровье и здоровьесберегающих факторах

Заключение. Практическая значимость

Основными направлениями работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся при изучении курса биологии человека являются:

1. Формирование при изучении систем органов человека понятий о здоровом образе жизни (ЗОЖ), о культуре здоровья, таким образом, гигиеническое образование и воспитание учащихся.

2. Создание здоровьесберегающей образовательной среды на уроках, переменах, в семье (при работе с родителями).

3. Организация оздоровительной работы.

4. Привлечении детей в исследовательских проектах по ЗОЖ и выступление на Сатпаевских чтениях , способствует развитие интереса к этой проблеме .