

Воспитание здорового образа жизни - важнейшая задача современной общеобразовательной школы. В условиях дальнейшей урбанизации и технократизации общества необходимо осознать незыблемые законы гармонии физического, психического и духовного компонентов личности в достижении здоровья и благополучия как высшей цели жизни. Педагогическая валеология изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Данная книга будет интересна работникам образовательных учреждений, родителям школьников и широкому кругу пользователей.



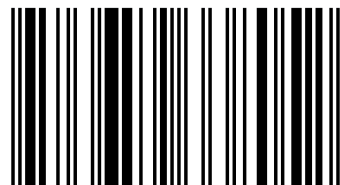
Татьяна Андреевна Розанова



Татьяна Андреевна Розанова

В 2010 году окончила биологический факультет Саратовского государственного университета. На третьем курсе университета решила получить второе образование по педагогической специальности. После окончания университета, в 2010 году поступила в аспирантуру НИИСХ Юго-Востока и начала работать учителем биологии и химии в "школе-интернате № 2" г. Саратова.

Валеологическое воспитание школьников на уроках биологии и химии



978-3-659-33805-2

 **LAMBERT**
Academic Publishing

Татьяна Андреевна Розанова

**Валеологическое воспитание школьников на уроках
биологии и химии**

Татьяна Андреевна Розанова

**Валеологическое воспитание
школьников на уроках
биологии и химии**

LAP LAMBERT Academic Publishing

Impressum / Выходные данные

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle in diesem Buch genannten Marken und Produktnamen unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz bzw. sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Inhaber. Die Wiedergabe von Marken, Produktnamen, Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen u.s.w. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Библиографическая информация, изданная Немецкой Национальной Библиотекой. Немецкая Национальная Библиотека включает данную публикацию в Немецкий Книжный Каталог; с подробными библиографическими данными можно ознакомиться в Интернете по адресу <http://dnb.d-nb.de>.

Любые названия марок и брендов, упомянутые в этой книге, принадлежат торговой марке, бренду или запатентованы и являются брендами соответствующих правообладателей. Использование названий брендов, названий товаров, торговых марок, описаний товаров, общих имён, и т.д. даже без точного упоминания в этой работе не является основанием того, что данные названия можно считать незарегистрированными под каким-либо брендом и не защищены законом о брендах и их можно использовать всем без ограничений.

Coverbild / Изображение на обложке предоставлено: www.ingimage.com

Verlag / Издатель:

LAP LAMBERT Academic Publishing

ist ein Imprint der / является торговой маркой

AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Heinrich-Böcking-Str. 6-8, 66121 Saarbrücken, Deutschland / Германия

Email / электронная почта: info@lap-publishing.com

Herstellung: siehe letzte Seite /

Напечатано: см. последнюю страницу

ISBN: 978-3-659-33805-2

Copyright / АВТОРСКОЕ ПРАВО © 2013 AV Akademikerverlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. / Все права защищены. Saarbrücken 2013

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ (обзор литературы)	7
1.1. Валеологическое образование.....	7
1.2. Принципы и задачи валеологического образования.....	9
1.3. Валеологизация образования.....	11
1.4. Формирование валеологической образовательной среды в средней школе.....	15
1.5.Здоровьесберегающие технологии на уроках химии и биологии	18
2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	35
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Пересмотр ценностных ориентаций социального развития человека характерен для современного этапа реформенных преобразований в России. На первый план выдвигается одна из важнейших ценностей человека - его личное здоровье и жизнь. Во все времена проблема здоровья человека стояла в числе первоочередных и жизненно важных потребностей и привлекала внимание многих ученых и специалистов. Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье.

Степень защищенности подрастающего поколения - главный индикатор развития цивилизованного общества, социальной направленности государственной политики. А состояние здоровья детей и подростков является важнейшим показателем здоровья нации, одной из характеристик социально-экономического, нравственного, научного и культурного развития общества.

Здоровье граждан России является также одним из слагаемых национальной безопасности. Современный кризис, охвативший все сферы жизни российского общества, представляет угрозу для нормальной жизнедеятельности человека. При этом самой уязвимой частью населения России оказались дети. Из-за социального неблагополучия ежегодно умирает около 20 тысяч россиян в возрасте от 10 до 20 лет.

Президентом международного фонда «Охрана здоровья матери и ребенка» академиком А.А. Барановым высказана мысль о том, что школа из фактора, охраняющего здоровье, превратилась в разрушающий. По данным Минздрава России, в стране лишь около 14% здоровых детей, 35% больных и 50% с различными отклонениями в здоровье.

Исследования ученых НИИ педиатрии России показывают, что 20% детей 6-7 лет не готовы к обучению в школе; у 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, около 70% детей страдают от гипокинезии, 30% детей имеют отклонения в сердечнососудистой и дыхательной системах.

Данные института возрастной физиологии РАО свидетельствуют о том, что около половины школьников страдают теми или иными невротическими синдромами. Исследования, проведенные в лабораториях этого института, показывают, что 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья; 45% страдают нарушением зрения; число детей с нарушением осанки за 8 лет обучения в школе возрастает в 3 раза.

Причины сложившегося неблагополучия в здоровье детей и подростков самые разные. Одна из них состоит в недооценке значения валеологического воспитания, в вопросе формирования здоровья физического и духовного, воспитания личности на всех уровнях: государственном, областном, районном. Как подчеркивается в «Концепции физического воспитания и здоровья детей и подростков», образовательные учреждения главным образом ориентированы на изучение окружающего мира и по сути дела не воспитывают гармонично развитую личность с адекватным отношением к интеллектуальному, психическому и телесному здоровью. В них практически отсутствует целенаправленная систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей и подростков, просветительская работа с родителями.

Такое положение обнажает противоречия между:

1. объективной необходимостью развития валеологического воспитания и субъективной недооценкой его роли в жизни человека и общества;
2. процессом саморазвития личности и системой традиционного воспитания;
3. потребностями общества в физически здоровых, интеллектуально развитых личностях и существующим консерватизмом в содержании методов обучения и воспитания;
4. потребностью в профессионально грамотных специалистах, знающих проблемы валеологического воспитания и умеющих разрешать их средствами физической культуры и спорта, и отсутствием научно-практических

рекомендаций, определяющих возможность удовлетворить эти запросы практиков.

Разрешению указанных противоречий в значительной мере может помочь введение в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений комплексной системы валеологического воспитания личности учащихся.

Много детей, молодежи и взрослых расточительно относятся к своему здоровью. К сожалению, в педагогике и практике образовательных учреждений все еще бытует воспитание у детей и подростков потребительского отношения к жизни. Многие в их поведении объясняется установкой на вседозволенность, на беспечное отношение к самому себе. Причинами этого являются незнание ими особенностей своего развития, несформированность умений и навыков ведения здорового образа жизни, отсутствие систематического семейного и школьного воспитания в этом направлении (Пфейфер, 1996).

Цель работы – актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения среди учащихся.

Задачи работы:

1. Выявить уровень валеологической грамотности учеников ФТЛ №1 г.Саратова
2. актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
3. воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

1. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

1.1 Валеологическое образование

Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Школа, гимназия, лицей, колледж могут и должны играть в этом решающую роль.

Воспитание здорового образа жизни - важнейшая задача современной общеобразовательной школы. В условиях дальнейшей урбанизации и технократизации общества, нарушении прежних стереотипов поведения и организации труда и отдыха необходимо осознать незыблемые законы гармонии физического, психического и духовного компонентов личности в достижении здоровья и благополучия как высшей цели жизни.

Педагогическая валеология изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Сейчас эта отрасль валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено, по крайней мере, двумя следующими обстоятельствами:

- 1) потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека с возможностью наиболее быстрой отдачи;
- 2) относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ в образовательном процессе для находящегося в тяжелых финансовых и экономических условиях государства.

Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологические знания, валеологическая культура.

Под валеологическим образованием понимают непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и

деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое образование предусматривает привитие и усвоение таких умений, а также соответствующих им валеологических правил и гигиенических норм, которые позволяют человеку принимать ответственные решения, мотивируют его на здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ), обосновывают и определяют адекватное поведение здоровой личности. Главнейшая задача валеологического образования и воспитания, предполагает единение с культурными ценностями, с наукой, искусством, нравственными предписаниями, религией. Ведь образование, в конечном счете, "есть не что иное, как культура индивида".

Валеологическое обучение есть процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание это процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения (Кураев, Войков, 2000).

В процессе валеологического образования у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях, стремление к совершенствованию собственного здоровья и к бережному отношению к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира, к осознанному восприятию и отношению к социуму.

Особое значение валеологическое воспитание приобретает на уроках биологии. При разработке модели и методики валеологического воспитания на уроках биологии важен *личностно ориентированный подход*. Личностно

ориентированный подход позволяет организовывать помощь воспитаннику в осознании себя личностью, в выявлении, раскрытии его возможностей, становлении самосознания, в осуществлении лично значимых и общественно приемлемых самоопределения, самореализации. Важен также *деятельностный подход*, который подразумевает активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого ученик выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои познавательные потребности. При разработке модели и методики валеологического воспитания на уроках биологии одним из основных считаем *биосоциальный подход*, который акцентирует внимание на негативных последствиях вредных привычек, влияния на организм асоциальных норм поведения; роли семьи в укреплении здоровья. Разработка методики валеологического воспитания невозможна без применения *экологического подхода*. Экологический подход рассматривает характер взаимодействия человека с окружающей средой, ее влияние на человека. При разработке методики валеологического воспитания необходимо учитывать *психолого-педагогический подход*. Психолого-педагогический подход базируется на идее о том, что здоровье населения находится в прямой зависимости от валеологического просвещения школьников, их ориентации на здоровый образ жизни.

К сожалению, даже среди учителей еще нет устойчивой позиции о приоритете в выборе жизненных ценностей. Таким образом, становится очевидным необходимость обучения и учителей и детей основам здорового образа жизни в условиях современного технократического общества (Кенесарина, 1999).

1.2 Принципы и задачи педагогической валеологии

Валеологические знания - это совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и

представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умение распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, политическим и другими. Такое взаимодействие способствует более эффективному выполнению функций каждого из указанных видов образования, специфической подготовке людей (и прежде всего детей и молодежи) к выполнению своих личностных и социальных обязанностей в обществе.

Задачи педагогической валеологии:

1. Воспитание у детей стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека.

2. Обучение детей средствам и методам оценки своего физическо-го состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья.

3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья учащихся и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т.п.

4. Валеологическая оценка организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция.

5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.

Таким образом, в организации валеологической работы следует руководствоваться следующими принципами:

1. принцип приоритетности. В основе здорового образа жизни, ведущего к благополучию, главным является формирование высших человеческих качеств: правдивость, правильное поведение, любовь, миролюбие и ненасилие.
2. принцип личной ответственности. Формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и личной ответственности за собственное здоровье.
3. принцип последовательности. Формирование здорового образа личности должно проводиться параллельно и последовательно на изучении различных учебных дисциплин и во время проведения внеклассных мероприятий, а также при непосредственном участии родителей (Цабыбин, 2009).

1.3 Валеологизация образования

На сегодняшний день имеется база на основе которой можно развивать валеологизацию образования и воспитания в общеобразовательной школе, лицеях, гимназиях, колледжах.

Валеологизация образования наиболее эффективно послужит делу оздоровления общества и становлению личности, способной обеспечить себе и окружающим

Нравственно и личностно ориентированный учебный валеологический материал должен отвечать следующим требованиям:

- соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям учащихся;
- использовать реальный жизненный опыт учащихся;
- ставить разнообразные жизненные проблемы, с их постепенным усложнением и определением нравственно-этических и валеолого-гигиенических критериев;
- опираться на теорию при анализе практической деятельности в области валеологии, экологии, гигиены и с применением правил безопасного поведения; - развивать оценочные и самооценочные суждения воспитанников

относительно собственной валеологической культуры и гигиенического поведения.

Цель валеологического образования - не только усвоение валеолого-гигиенических и медико-биологических знаний, но и, прежде всего, воспитание валеологической культуры, привитие нравственно-этических и эстетических навыков доброго, бережного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих и будущих поколений. Не реализуя эту цель, образование не может влиять на важнейшее нравственно-ценностное направление развития личности - здоровый образ жизни и не способно формировать валеологические знания, развивать навыки и воспитывать эколого-гигиеническое поведение.

Ценность валеологического образования заключается в улучшении валеолого-гигиенических знаний, умений, навыков, что должно предполагать включение валеологических вопросов в учебные планы школы при наличии научного и практического подхода к учебным программам (Пфейфер, 1996).

Валеологическое образование может не только научить здоровому образу жизни молодых, но и повлиять на старшее поколение, которое может быть вовлечено в этот процесс. Знание, понимание и применение на практике - три ключевых момента валеологического образования.

Важнейший компонент валеологического образования - деятельность учащихся. Разные виды занятий могут взаимодополнять друг друга, причем на всех этапах развития ребенка виды деятельности должны изменяться. Так, в возрасте до трех лет основой такого валеологического воспитания должен стать обучающий подражательный характер игровой деятельности по выработке гигиенических навыков и потребностей в движении. Любознательные, эмоциональные дошкольники могут почерпнуть валеологические знания через сюжетно-ролевые игры с использованием иллюстраций, загадок, сказок. Учащиеся младшего школьного возраста запоминают и воспроизводят лишь то, что связано с их интересами, поэтому занятия должны быть конкретными, краткими и понятными.

Информация должна основываться как на использовании народной мудрости в виде пословиц, поговорок, так и на положительном семейном опыте и на двигательном самовыражении. В подростковом возрасте важна не только занимательность, но и отбор содержания материала, создание атмосферы искренности и доверия.

Воспитание доброго, бережного отношения к своему здоровью в этом возрасте базируется как на позитивных, так и негативных примерах. Подросток должен знать о причинах возникновения вредных привычек и о том, что приверженность к ним является свидетельством отсутствия самостоятельности и волевых качеств. Существенным элементом, позволяющим судить об уровне валеологической образованности личности, являются знания. В процессе их усвоения осознается сама суть валеологической проблемы (Брехман, 1990).

Закрепление у учащихся валеологических знаний может осуществляться через выработку у них определенных навыков, привычек и опыта организации здоровосозидательной деятельности, что способствует росту валеологической сознательности, убежденности в необходимости бережного отношения к здоровью и рационализации образа жизни (Пфейфер, 1996).

Важным условием эффективного воспитания положительного образа жизни являются: целенаправленность, преемственность, эмоциональность, содержательность, наряду с персонализацией валеологических знаний, при наличии перехода от узкой к широкой пропаганде и информированию полезного для здоровья образа жизни.

Необходимо классифицировать сведения об экологовалеологических проблемах человека, связанных со здоровьем и рассредоточенных в различных учебных дисциплинах, чтобы учащиеся смогли увидеть существо и неделимость всех его аспектов.

Вот следующие вопросы валеологического характера по формированию культуры здоровья, которые могут рассматриваться в образовательных курсах:

- формирование ценностных ориентаций на сбережение здоровья, и привитие научных, гуманных и милосердных взглядов на свое здоровье и здоровье окружающих;

- состояние психологического статуса, характер поведения, правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, основанные на достаточном уровне санитарных навыков и санитарно-гигиенических знаниях;

- социальное благополучие и социальное окружение;

- доброжелательные взаимоотношения в семье, коллективе, способствующие благотворному труду (учебе) и хорошему отдыху, разностороннему развитию личности.

Не только валеология как учебный предмет несет знания о здоровье, но и многие школьные учебные дисциплины имеют большие возможности по формированию здоровьесохранительных знаний и мотивации на ЗОЖ.

Более подробное изучение валеологического потенциала предметного содержания образования рассматривается с четырех позиций:

- позволяет внести в школьную жизнь минимум валеологических знаний и умений, потенциально заложенных в программах;

- санкционирует возможность рассматривать и организовывать различные направления, формы и методы работы по валеологическому воспитанию и образованию школьников;

- восполняет недостаток валеологических знаний и умений за счет расширения содержания гуманитарного и естественнонаучного образования, что обеспечивает формирование культуры здоровья и гигиенического поведения;

- позволяет увидеть, как идеи валеологизации предметного гуманитарного и естественнонаучного содержания внедряются в практику образования, что в дальнейшем дает возможность осуществлять и планировать перспективную работу в этом направлении (Кенесарина, 1999).

1.4 Формирование валеологической образовательной среды в средней школе

Образовательный процесс в школе, предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление подрастающего поколения.

Вместе с тем статистика свидетельствует, что здоровье подрастающего поколения ухудшилось, причем основные “факторы риска” имеют поведенческую основу.

Поэтому первостепенной проблемой становится придание всему образовательно-воспитательному процессу школы здоровьесберегающего и здоровьеформирующего характера (Брехман, 1990).

Предпосылкой для этого является формирование валеологического пространства школы. Последнее предполагает разрешение следующих аспектов:

Валеологическое образование школьников, направленное на воспитание у них ответственности за собственное здоровье и обучение основам здоровой жизнедеятельности. Для этого необходимо:

- Преподавание валеологии (культуры здоровья) как учебной дисциплины школьного компонента учебного плана(1-11 классы)
- Включение валеологических аспектов в преподавание других учебных дисциплин, что должно расширить кругозор учащихся в вопросах формирования здоровья.
- Разработка системы воспитательных мероприятий по культуре здоровья: кружки, семинары, наглядная агитация, научная работа, конкурсы, викторины, КВН и т.д.
- Индивидуальное и групповое консультирование учащихся по вопросам здорового образа жизни.

Валеологический мониторинг, направленный на придание образовательно-воспитательному процессу индивидуальной направленности.

Этот раздел работы включает:

- Валеологическое тестирование:

- Индивидуально типологических особенностей
- Психофизиологических особенностей
- Уровня здоровья

- Уточнение прогноза риска заболеваемости и разработка индивидуальных оздоровительных программ.

- Создание динамического банка данных по уровню здоровья, позволяющим оценить эффективность оздоровительной работы и вносить коррективы в индивидуальные оздоровительные программы.

Создание валеологического пространства школы, что является залогом придания здоровьесберегающего и здоровьесформирующего характера всему учебно-воспитательному процессу.

Для решения этой задачи необходимо:

- Разработка системы валеологического образования участников образовательного процесса: администрации школы, учителей, психологов.

- Разработка системы валеологического просвещения родителей и формирование родительского актива по обеспечению валеологического пространства школы.

- Разработка требований к организации учебно-воспитательного процесса на здоровьесберегающей основе, с учетом индивидуальных особенностей учащихся и стоящих на данном этапе обучения перед каждым из них задач: к учебному расписанию, к домашним заданиям, к контрольным и тестовым заданиям и т.д.

- Включение в учебный процесс элементов активного отдыха, направленных на уменьшение неблагоприятного влияния вынужденных поз, гипокинезии и на предупреждение наступления раннего утомления.

- Обеспечение условий для реализации индивидуальных оздоровительных программ в отношении организованных форм занятий.

- Обеспечение индивидуальных и групповых консультаций родителей по вопросам здоровья и здорового образа жизни детей и семьи.

- Обеспечение условий, соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям к учебному процессу.

- Обеспечение оздоровительного питания в течение учебного дня.

Обеспечение здоровья учителей как одной из основных профессиональных групп риска здоровья.

В решении задачи необходимы:

- Разработка индивидуальных карт здоровья учителя.

- Индивидуально-типологическое тестирование учителей.

- Валео-психологическое тестирование.

- Помощь в разработке режима жизнедеятельности и индивидуальных оздоровительных программ каждому учителю.

- Создание динамического банка данных о состоянии и уровне здоровья с целью оценки эффективности оздоровительной работы и внесения корректив в индивидуальные оздоровительные программы.

- Создание условий для реализации индивидуальных оздоровительных программ.

Конечным результатом такого подхода стали бы положительные изменения в состоянии здоровья как учащихся, так и педагогов (Цабыбин, 2009).

1.5 Здоровьесберегающие технологии на уроках химии и биологии

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья социальная, и решать её нужно на всех уровнях общества.

Работая в школе учителем биологии и химии я вижу, что в последние годы увеличивается заболеваемость среди детей.

Причины ухудшения здоровья зависят от многого: наследственных факторов, неправильного отношения взрослых к своему здоровью и здоровью детей, отрицательного влияния окружающей среды.

Понятие “образ жизни” включает следующие составляющие: питание, физическую активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

В формировании представлений о здоровом образе жизни, о здоровье мы можем участвовать не только через воспитательную работу, но и через образовательный процесс. При этом нам необходимо направить свои усилия на создание условий, позволяющих отодвинуть усталость и избежать переутомления учащихся.

Учебный день ребенка насыщен умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и продолжительное нахождение в статическом положении приводит к переутомлению.

Выявление причины такого развития детей, привело к решению – надо обратить внимание на их здоровье и на образ жизни.

Проблемы здоровья современных детей и подростков нуждаются в пристальном внимании не только медицинских работников, но и педагогов, родителей, общественности. Особое внимание и ответственность в этом оздоровительном процессе отводится образовательной системе.

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одна из них –

здоровье подрастающего поколения. Это важный показатель благополучия общества.. Эту проблему нужно решать и я решила внести свой вклад.

Здоровье человека зависит (по данным исследований Всемирной организации здравоохранения).

- на 50% – от образа жизни;
- на 25% – от состояния окружающей среды;
- на 15% – от наследственной программы;
- на 10% – от возможностей медицины.

И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Учитывая сказанное, в своей работе я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса.

1. Образовательный процесс должен носить творческий характер. Включение ребёнка в творческий процесс, поиск решений служит развитию человека, снижает наступление утомления. Это достигается использованием:

- игровых ситуаций на уроке;
- разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игра);
- наглядности;
- занимательных упражнений;
- фантазирования;
- загадок по различным темам.

Всё это способствует развитию коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижает психоэмоциональное напряжение, повышает интерес к урокам.

2. У учащихся особенно чувствительной является нервная система, поэтому важным во время урока является:

а) Чередование различных видов учебной деятельности:

- опрос учащихся;
- работа с учебником;
- рассматривание наглядных пособий;
- ответы на вопросы;
- решение задач.

б) Использование различных методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

- метод свободного выбора (беседа);
- активные методы (обсуждение в группах, ученик как исследователь).

Это снижает утомительную нагрузку, связанную с необходимостью поддержания рабочей позы.

в) Проведение физкультурных минуток

- расслабление кистей рук. Устаёт рука – устаёт ребёнок;
- на координацию движений и психологическую разгрузку.

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем подняв большой палец левой руки сказать “Во!”. Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

- предупреждение утомления глаз;
- на регуляцию психического состояния.

“Успокоение” (Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.)

Нам радостно, нам весело!

Смеёмся мы с утра

Но вот пришло мгновение,

Серьёзным стать пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого,
А себя лишь одного!

(После медленного проговаривания этих слов выдерживается пауза, после которой дети приступают к работе.)

Эту задачу мы также решаем с помощью упражнений для глаз, которые укрепляют мышцы век, улучшают кровообращение и расслабление мышц глаз.

Недостаток двигательной активности – одна из причин снижения адаптивных ресурсов организма школьников. Физминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжения внутренних органов, работоспособность нервной системы.

г) Важное значение имеет эмоциональный климат на уроке:

- эмоциональная мотивация в начале урока
- создание ситуации успеха

“Не боюсь” (В ситуации трудной задачи, или выполнения контрольной работы, надо проводить это упражнение. Учитель говорит строчку и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют эти слова)

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

3. Экологическое пространство

- озеленение кабинета;
- освещение кабинета;
- проветривание кабинета.

Благотворно на здоровье и настроение учащихся влияют запахи. Лучший их источник – растения, наши молчаливые друзья и помощники.

4. Социализация личности ребёнка

- экскурсии;
- интегрированные уроки, направленные на укрепления здоровья.

Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате педагогического воздействия. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности, учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

Назову основные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60% и не более 75-80%;
- в содержательной части урока должны быть вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нём;
- количество видов учебной деятельности должно быть несколько;
- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;
- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физминутки.

Химия – один из самых трудных предметов в средней школе. Как правило, уровень знаний учащихся по этой дисциплине невысок. Большинство выпускников непрофильных классов и школ химию не понимают, не учат, не любят и не выбирают в качестве основы будущей профессии. Однако если в сентябре спросить восьмиклассников, хотят ли они изучать химию, то ответ будет однозначным: «Да, конечно!». И в начале учебного года дети идут на уроки с большим желанием, дружно учат названия и символы элементов, редко ошибаются, вычисляя относительные молекулярные массы и состав изотопов. При изучении видов химической связи и кристаллических решеток энтузиазм заметно уменьшается, понятие степени окисления и количество вещества многие не усваивают вовсе, а решение задач почти всем кажется непреодолимой преградой. Примерно с начала второго полугодия резко падает успеваемость, учащиеся стремительно теряют интерес к предмету, а учитель становится для них постоянных неприятностей и страхов вне зависимости от его личностных качеств. Уроки превращаются в тяжелое испытание для детей, и для учителя.

Попробуем проанализировать ситуацию. К началу 8-го класса школьники уже обучены простейшим операциям с буквами и цифрами, поэтому получение первичных знаний по химии не вызывает затруднений, интерес к изучению предмета еще высок. Написание схем образования различных видов химической связи требует от учащихся качественно иных когнитивных способностей: умений устанавливать причинно-следственные связи и выстраивать логические цепочки, выражать информацию графически и творчески подходить к разнообразным ситуациям. А для того чтобы осознать

сущность величины « количество вещества», необходимо выйти на новый уровень познания, т.е. отказаться от созерцательности и начать мыслить отвлечённо(абстрактно). Темпы развития способностей у каждого человека индивидуальны. Известно, что готовность к абстрактным мыслительным операциям в значительной степени определяется зрелостью процессов, происходящих в левом полушарии мозга, т.е. завершённостью формирования асимметрии полушарий. Трудности, возникающие при изучении такого логически организованного предмета, как химия, могут быть связаны и с медленными темпами развития логических процедур из-за пониженной скорости индивидуального развития учащихся, и с несформированностью необходимых учебных навыков, требующих умений оперировать отвлечёнными понятиями, выделять существенные признаки, теоретически обобщать и анализировать. В этих случаях основные определения, положения и принципы химии как науки абстрактной и опирающейся на готовность к логическим операциям воспринимаются учащимися с большим и нервным напряжением. В результате организм подростка, и без того разбалансированный в силу возраста специфики (завершение полового созревания), испытывает дополнительный прессинг, связанный с процессом получения среднего образования вообще и химического в частности. Невротизация и стресс становятся постоянными спутниками школьников, и проблема, безусловно, выходит за рамки отдельного предмета, приобретая пугающую масштабность и острую актуальность.

Если ставить вопрос ребром (а по-другому мы вопросы ставить не умеем) и выбирать между обучением химии и здоровьем ребёнка, то, безусловно, от химии в учебном плане надо избавляться как от предмета исключительно вредоносного, неоправданно трудного и крайне далёкого от нужд и чаяний современного школьника. Именно такая тенденция сейчас наблюдается: в 10-ом и 11-ом классах повсеместно на химию отводится 1 урок в неделю, хотя неэффективность таких курсов доказана давным-давно.

Но разве перед системой образования не стоят задачи установления между учителями и учащимися отношений, основанных на принципах гуманизации и демократизма, всестороннего развития школьников в ходе образовательного процесса? Так может быть следует не сокращать часы и программу «неудобного» предмета, а помочь становлению логического мышления школьников? Тогда и химия станет доступной для подрастающего поколения как наука, традиционно достойно представляющая мощь российского интеллекта на мировом уровне.

Помочь учащимся получить хорошие знания, развить логические когнитивные способности, сохранив при этом психофизическое равновесие, может современная образовательная технология « Развитие критического мышления через чтение и письмо» (РКМЧП).

Деятельный подход, лежащий на основе данной технологии, позволяет изменить характер взаимодействия между учителями и учащимися, переводит коммуникативную систему урока в диалоговый режим, при этом создает в классе обстановку высокой культуры общения, доверия и доброжелательности, что в итоге работает не только на успешность в освоении предмета, но и на сохранение здоровья участников обучения.

Технология основана на базовой трёхфазовой модели деятельности. Каждая фаза (стадия) имеет свои, чётко определенные функции, соответствующие этапам когнитивной деятельности учащихся, включая в себя индивидуальную, групповую и коллективную стадии проработки. Для каждой стадии предлагается свой инструментарий, позволяющий с максимальной эффективностью реализовать её цели с учётом особенностей изучаемой темы.

Первая стадия- вызов смысла - пробуждение интереса к новому материалу, вызов уже имеющихся у школьников знаний по данной теме, совместное выдвижение целей обучения.

Вторая стадия- реализация смысла – получение новой информации и классификация её по категориям.

Третья стадия- рефлексия – обмен мнениями об изученном материале, присвоение нового знания, побуждение к дальнейшей познавательной деятельности и определение её направления.

Применение технологии РКМЧП на уроках химии позволяет решить целый ряд задач образовательного и развивающего характера, а также способствует созданию условий, сберегающих психологическое и физическое здоровье школьников. Разнообразии стратегий и приёмов снимает чрезмерное напряжение и утомление. Чередование различных видов работы избавляет от перегрузок. В атмосфере доверия и взаимопонимания мыслительная деятельность учащихся активизируется и становится продуктивнее. Ученики начинают говорить, не боясь ошибиться и выглядеть недостойно, учатся слушать друг друга и принимать чужую точку зрения. Они работают индивидуально, в парах, группах постоянного и переменного состава, выступают то в роли ученика, то в роли учителя, осуществляют процессы взаимообучения и взаимопроса, развивают коммуникативность, учатся отвечать за свои слова и действия, приобретая уверенность в себе и повышая самооценку. При такой организации учебного процесса учитель из лица, господствующего в классе, из единственного и непререкаемого источника знаний превращается в сотрудника, инструктора и организатора. А главное, в ходе такого обучения происходит освоение и развитие тех логических операций, о необходимости которых для успешного обучения химии мы говорили в начале статьи.

Многие учителя считают, что технология развития критического мышления неприемлема к преподаванию предметов естественно-научного цикла. Есть и другое соображение, менее радикальное: не всякая тема укладывается в рамки данной технологии.

Наиболее проблематичным для использования технологии РКМЧП при обучении химии представляется материал 8-ого класса в силу того, что учащиеся ещё не овладели химической терминологией, понятиями и категориями. Но включение в учебный процесс даже отдельных элементов

технологии даёт замечательные результаты. Рассмотрим некоторые примеры использования технологии РКМЧП на уроках химии.

В начале изучения темы «Уравнения химических реакций» в качестве эксперимента учащимся было дано задание расположить, с чем им сейчас предстоит познакомиться, используя опыт, полученный на уроках математики. Последствия превзошли самые смелые ожидания.

В учебнике Н.С. Новошинской «Химия-8» есть параграф, который называется «Степень окисления». В первой части идет речь именно об данном понятии, во втором- о бинарных соединениях-. Изменим порядок изложения и начнём с конца.

Записываем на доске: «Бинарные соединения». Предлагаем учащимся осуществить прогноз по названию (предположить по названию предмет изучения) и напоминаем, что неправильных мыслей не бывает. Все высказывания записываем на доске и в тетрадях, их немного:

I. «Би» означает «два»;

II. Соединяются две молекулы;

III. Молекулы состоят из двух атомов;

IV. Молекулы состоят из двух атомов двух химических элементов;

V. Молекулы состоят из двух атомов двух элементов, число атомов не имеет значения. Вводим дополнительное ключевое слово: сложные вещества. В силе остаются два последних прогноза. Предлагаем сформулировать два определения и сравнить с тем, которое дано в учебнике.

Записываем на доске формулы NaCl , CaF_2 , AlBr_3 . Под каждой формулой подписываем название вещества, просим учащихся сформулировать правила номенклатуры бинарных соединений. Диктуем названия веществ, образованных водородом, кислородом, азотом, серой, углеродом.

Записываем на доске следующие формулы: Li_2O , Ca_2P_3 , Na_2S , ZnS , NaN , P_2O_5 . Даем задание назвать вещества, работая в парах. После проверки результатов просим внимательно посмотреть на доску и, по-прежнему работая в парах, сформулировать несколько вопросов. Нетрудно предугадать, что

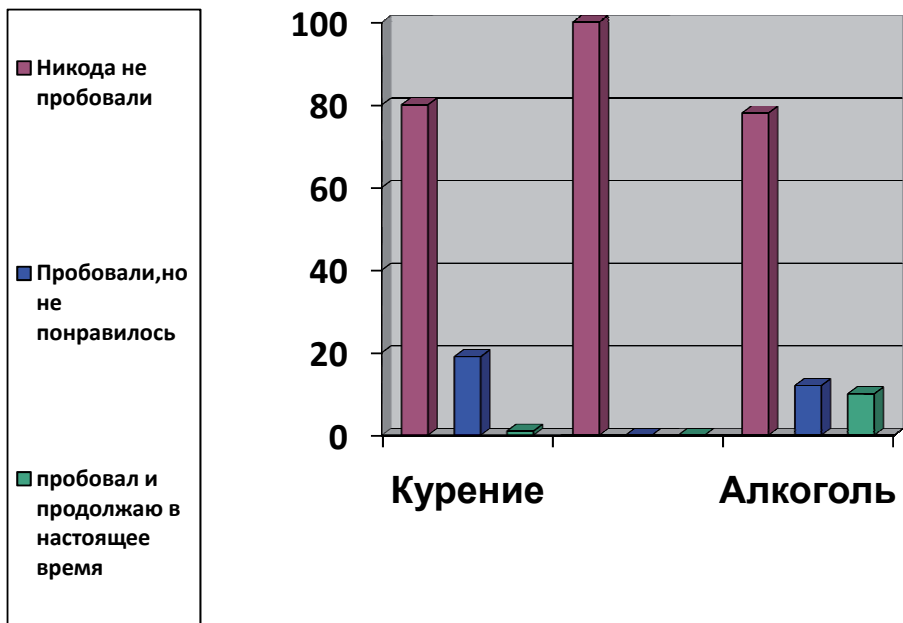
вопросов возникает всего два: почему в одних формулах есть индексы, а в других нет? Когда их ставить, а когда не ставить?

Плотный и динамичный, урок пролетает незаметно и приносит большое удовлетворение всем участникам процесса. Умение составлять формулы бинарных

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Педагогическая практика проходила в МОУ «ФТЛ № 1» г. Саратова, на базе 8 «3» класса. Практика продолжалась в течение полутора месяцев: с 4 сентября по 21 октября. Школа работает в первую смену. Учащиеся занимаются 6 дней в неделю. В школе имеется ранняя профилизация классов (уклон на физику и математику).

Кроме того, в школе проходят факультативные занятия практически по всем предметам. Функционируют предметные кружки. Помимо проведения уроков мною неоднократно проводилось анкетирование учащихся. Первое анкетирование было направлено на определение уровня валеологического воспитания ребят, а последующие на присутствие у ребят вредных привычек (употребление наркотиков, курение), оценки уровня осведомлённости о последствиях курения, наркомании и алкоголизма (Приложение 1,2,3,4). Результаты полученные при анкетировании по выявлению у ребят вредных привычек были сведены в общую гистограмму:



Таким образом, исходя из гистограммы видно, что около 80% учащихся вредных привычек не имеют вообще. Проанализировав анкеты можно так же отметить высокий уровень знаний ребят о последствиях курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

При анализе анкет «о вреде курения» были выявлены лишь 2 ученика попробовавших и не бросивших курить, 4 человека пробовали, но отказались от курения. Родители 75% учеников в настоящее время не курят. Анализ анкет об употреблении ребятами спиртных напитков выявил 7 человек употреблявших алкогольные напитки. Родителей регулярно употреблявших алкогольные напитки выявлено не было. Анкетирование ребят «о вреде наркомании» выявило высокую грамотность ребят в данном вопросе и не выявило ребят употребляющих и пробовавших когда – либо наркотики.

Анкеты по определению валеологической грамотности оценивались отдельно, а результаты были учтены при проведении внеклассного мероприятия «Я выбираю здоровый образ жизни». Анализ результатов анкетирования, был первым конкурсным этапом мероприятия и принёс командам первые баллы. Результаты анкет учитывались в соответствии с таблицей, а результаты участников суммировались и оказывали влияние на общий результат команды, что в некотором роде призывало ребят к ответственности перед товарищами.

Тест «Ваш образ жизни»

№	Виды физической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
1.	Утренняя гимнастика.	10	7	0
2.	Передвижение в школу, из школы пешком.	10	6	0
3.	Физкультура в школе.	10	5	0

№	Виды физической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
4.	Физкультура в свободное время (секции).	30	10	0
5.	Экскурсии на природу в выходные дни.	15	7	0
6.	Закаливание.	5	3	0
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	10	5	0
8.	Выполнение физической работы дома.	5	3	0

Штрафные очки (вычитаются из суммы):

- за курение – 10 баллов;
- за употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- за нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- за несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования ученик набрал более 60 баллов, то он получает оценку – «отлично»; более 45 баллов – «хорошо»; более 25 баллов – «удовлетворительно»; менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

В подготовке мероприятия активное участие принимали ребята: каждая команда готовила сообщение о составляющих здорового образа жизни и о факторах негативно влияющих на здоровье, кроме того ребята подготовили две стенгазеты с пословицами о здоровом образе жизни и высказываниями учёных о здоровье и о вреде здоровью.

После выступлений учащихся они приняли участие в изготовлении «Древа Жизни» – как представления о счастливой полноценной жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека – каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни» (Приложение 8).

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза (Приложение 9).

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске.

А так же с ребятами была проведена экскурсия в анатомический музей. В музее ребятам подробно рассказали о системах органов, функционировании отдельных систем и организма в целом. Особое внимание при этом уделялось аномальному развитию органов, как врождённому, так и приобретённому, при курении, наркомании и алкоголизме. Таким образом, на экскурсии ребята не только познакомились с особенностями строения человеческого тела, но и убедились в том, какими могут быть последствия для организма у человека ведущего не правильный образ жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы отметить, что развитие педагогики здоровья должно ориентироваться на создание целостной системы непрерывного валеологического образования всех участников педагогического процесса. Ведь только здоровое состояние школьников способствует успешному усвоению ими изучаемого материала, т.е. существует непосредственная связь между уровнем валеологической грамотности и успеваемости учеников. Конечно определяющая роль валеологического образования ребёнка определяется отношением семьи к данной проблеме. Но тем не менее вклад учителей и воспитателей в становлении валеологического воспитания очень велик. Кроме того проблема здорового образа жизни в настоящее время настолько значима, что необходимость её рассмотрения на уровне школы очевидна.

Проведенное исследование на базе ФТЛ№1 г. Саратова, показало, высокую осведомлённость учеников в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Они хорошо понимают актуальность и темы здоровья, о чём свидетельствуют результаты анкетирования на выявление уровня валеологической грамотности, а так же большая активность ребят при подготовке внеклассного мероприятия и организации экскурсии в анатомический музей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 9 – 11 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 310 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. _М.: Физкультура и спорт, 1990.-201с.
3. Гулак В.А., Шевченко Н.З. Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека»././Биология в школе. – 2001. – №2. – С. 25 – 29.
4. Кенесарина З.У. Практика социализации учащихся в средней школе США. Алматы, 1999.-164с.
5. Кобзева Т.В., Царёва Н.М. Экологические аспекты здоровья детей: учебное пособие для студентов биологического факультета. – Саратов: Изд-во СГУ, 2002.- С.24 - 30.
6. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463 с.
7. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя – М.: Просвещение, 1986.-176с.
8. Кузнецова С.А., Зорина В.В., Завизион М.А. Я сегодня бросил курить. // Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 61 – 66.
9. Кураев Г.А., Войков В.Б. Валеология, словарь терминов: учебное пособие.- Ростов-на-Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2000.- 176с.
10. Малашенков А.С. Предметная неделя биологии в школе. – Волгоград: ИТД «Корифей», CD, №72-К.
11. Пфейфер Н.Э. Профессионально-педагогический потенциал специалиста по физической культуре и его формирование в условиях высшего педагогического образования.\ Дисс. На соиск. уч. степ. докт. пед. наук.СП-б,1996.-283с.
12. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград: Учитель,2009.-172с.

13. Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997. – 205 с.
14. Чусов Ю.Н. Физиология человека: учебное пособие для пед. училищ.- М.: Просвещение, 1986.-240с.
15. Шерихова И.Я. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? // Биология в школе. – 2001. – №6.– С. 37 – 40.

Тест «Ваш образ жизни».

1. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «-».

Алкоголь. Сигареты. Наркотики:

- Поднимают настроение.
- Придают уверенность.
- Способствуют общению.
- Избавляют от скуки.
- Утрачивают контроль над поступками.
- Укорачивают жизнь.
- Ведут к тяжелым болезням.
- Ослабляют потомство.
- Наносят вред семье, обществу, государству.
- Дают чувство свободы.
- Способствуют взрослению.

	Виды физической активности	Нужное подчеркнуть		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
1.	Утренняя гимнастика.	регулярно	нерегулярно	не делаю
2.	Передвижение в школу, из школы пешком.	регулярно	нерегулярно	не делаю
3.	Физкультура в школе.	регулярно	нерегулярно	не делаю
4.	Физкультура в свободное время (секции).	регулярно	нерегулярно	не делаю
5.	Экскурсии на природу в выходные дни.	регулярно	нерегулярно	не делаю
6.	Закаливание.	регулярно	нерегулярно	не делаю
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	регулярно	нерегулярно	не делаю
8.	Выполнение физической работы дома.	регулярно	нерегулярно	не делаю

Анкета для учащихся «Что мы знаем о курении»

1. С какого возраста, по твоему, человеку можно
 - курить _____
 - употреблять спиртные напитки _____
 - наркотические вещества _____
2. Пробовал ли ты (да, нет)
 - курить
 - употреблять спиртные напитки
 - наркотические вещества
3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)
4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда)
 - куришь
 - употребляешь спиртные напитки
 - наркотические вещества
5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:
 - положительного:
 - отрицательного:
6. Твои родители
 - курят
 - употребляют спиртные напитки
 - наркотические веществаотец:
мать:
7. Как родители относятся к твоим привычкам?
 - запрещают категорически
 - осуждают
 - безразлично
8. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать (безразлично, завидую, осуждаю)
юношам -
девушкам -

Анкета «о вреде курения»

При ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставляют это занятие до того, как курение превратиться в привычку

Анкетирование учащихся “Я и алкоголь”

1. Помнишь ли ты, в каком возрасте впервые попробовал алкогольный напиток?
2. Какой это был алкогольный напиток?
3. Кто тебе его предложил?
4. Как ты отнесся к этому предложению?
5. Как часто ты употребляешь спиртные напитки?
6. Что может послужить поводом для принятия спиртных напитков?
7. Ты их покупаешь сам или тебя угощают?
8. Какие ощущения у тебя возникают, когда ты пьешь спиртное?
9. Ругают ли тебя за употребление спиртных напитков родители?
10. Как ты реагируешь на их ругань?
11. Предлагают ли тебе твои родные спиртные напитки?
12. Ты отказываешься или пьешь вместе с ними?
13. Сколько ты можешь выпить за один раз?
14. Тянет ли тебя к употреблению спиртных напитков?

Анкетирование учащихся “О вреде наркомании”

В каком возрасте ты узнал о наркотиках _____

От кого узнал о наркотиках _____

Сколько человек из твоего окружения хотя бы раз попробовали наркотик ____

Есть ли среди твоих одноклассников ребята, употребляющие наркотик _____

Как ты относишься к людям, употребляющим наркотики _____

Кто-либо предлагал тебе испытать на себе действие наркотика _____

В каком возрасте это происходило _____

В какой обстановке это было _____

Как называлось вещество _____

Как ты поступил, когда тебе предложили попробовать наркотик _____

Почему некоторые люди употребляют наркотики _____

Предлагали ли при тебе другому человеку наркотик _____

Как вел себя этот человек _____

Как ты поступишь, если тебе вновь предложат попробовать наркотик _____

Знаешь ли ты, что-либо о наркомании _____

Чем наркоман отличается от человека, не употребляющего наркотик _____

Что бы ты хотел узнать о наркомании _____

Зачем нужна информация о наркомании _____

С какого возраста необходимо рассказывать о наркомании _____

Как наркотик действует на здоровье _____

Что такое наркотическая зависимость _____

Знаешь ли ты, что такое наркотическая ломка _____

Внеклассное мероприятие «Я выбираю здоровый образ жизни»

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

Задачи: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Участники: Учащиеся класса, учитель.

Подготовительный этап: Анализ анкет определяющих образ жизни ученика (Приложение 1). Рассмотрение памятки ученика (Приложение 6).

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
- Любой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Ученые о здоровье:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

(Б. Шоу.)

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

(Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.

(А. И. Солженицын.)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман -основатель валеологии.)

Необходимо также выбрать жюри, в состав которого могут входить учителя биологии, психолог.

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

Ход мероприятия

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

Учащиеся записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

Далее учитель предлагает учащимся разделиться на 4 команды для участия в конкурсной программе.

«Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика (Приложение 7). На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.

Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

«Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

- | | |
|------------|-----------------------------|
| первому | – бег «задом наперед»; |
| второму | – бег «гигантскими» шагами; |
| третьему | – ходьба в полуприседе ; |
| четвертому | – бег боком. |

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (*...целовать пепельницу*).

Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. нарк – оцепенение, тапiа – влечение*).

В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*Этот закон был принят властями Нью-Йорка*).

Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).

Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).

Назовите принципы закаливания – «Три П». (*Постепенно, последовательно, постоянно*).

Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).

Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*Это люди с разными биологическими ритмами*).

Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).

Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).

Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

«Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

Компоненты здорового образа жизни.

а) Правильное дыхание.

Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б) Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-

помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. (*Угощает всех присутствующих*). Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

а) Табакокурение.

В течение недели нами был проведен анонимный опрос учащихся 8 «З» класса под названием «Черный ящик». Мы хотели узнать число курящих и пробовавших курить школьников и причины, побудившие взять сигарету. Предлагалось ответить на вопросы анкеты (Приложение 2)

По результатам анкеты был составлен «Лист здоровья» для класса в виде диаграммы, проведены классные часы и беседы с родителями.

Выступление учащегося.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

б) Алкоголизм.

«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», –

У. Гладстон.

Выступления учащихся класса.

1 ученик: В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

2 ученик: Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над

собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

3 ученик: Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

4 ученик: На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

в) Наркомания.

Выступление учащегося: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики.

Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Учитель благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное:

– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

После чего раздает всем детям памятки и напоминает о разговоре в начале мероприятия.

– Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека

Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Это ведь замечательно,

что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни» (Приложение 8).

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза (Приложение 9).

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске на натянутой капроновой нитке.

Выберите тот или иной вариант ответа и напишите его на отдельном листке.

Памятка для учащихся

1. Справочная информация.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

2. Слагаемые здоровья.

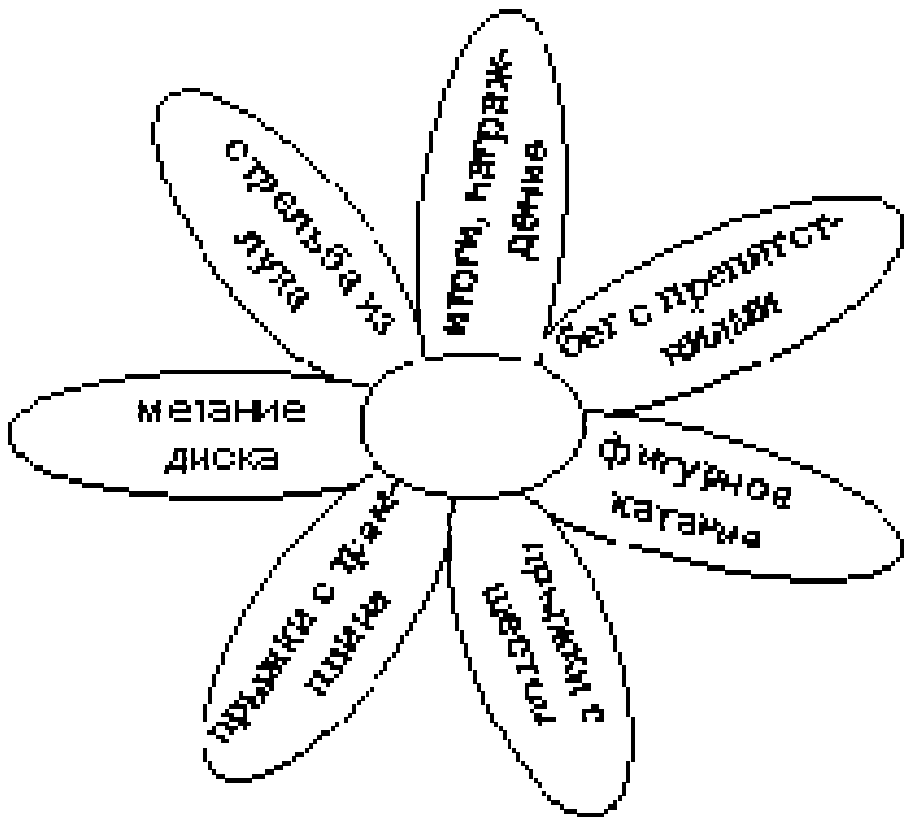
Образ жизни	Наследственность	Окружающая среда	Здравоохранение
50%	20%	20%	10%

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

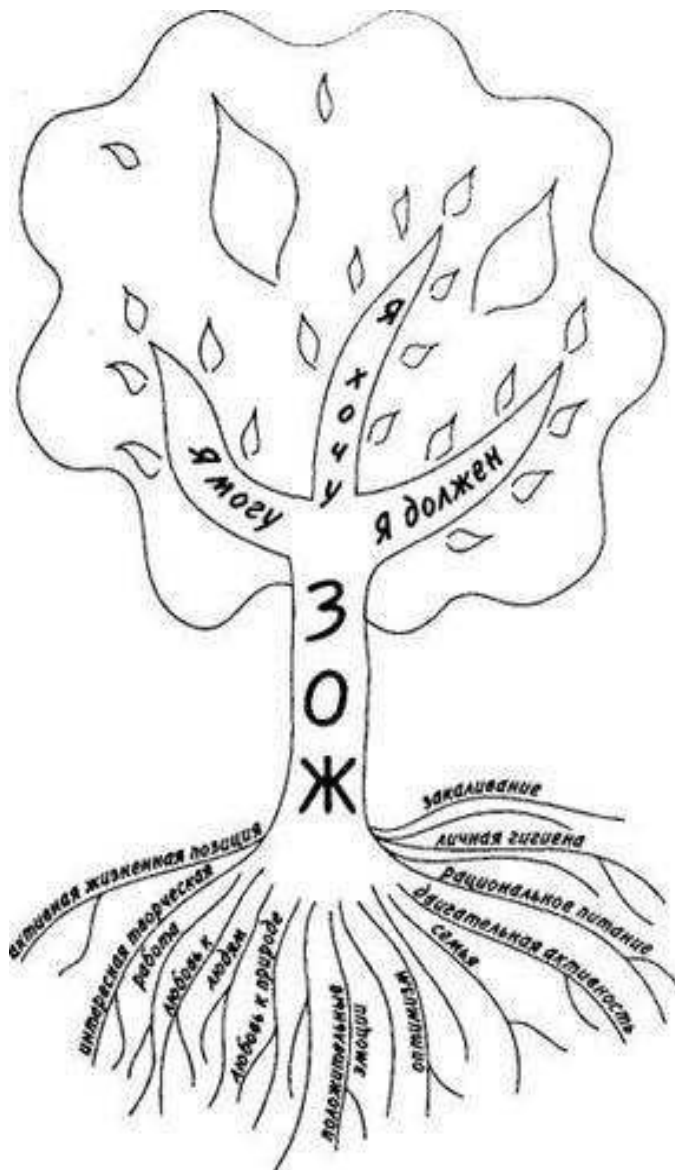
- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

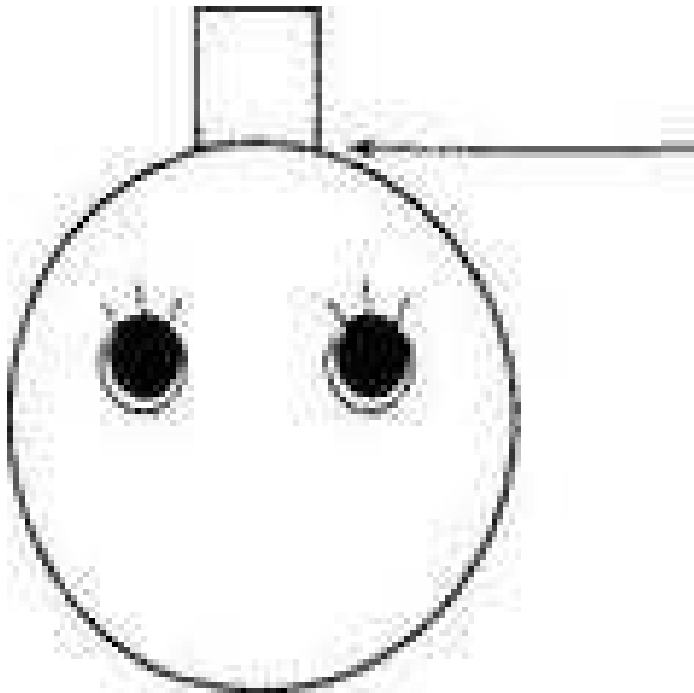
В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.



Древо Жизни







MoreBooks!
publishing



yes i want morebooks!

Покупайте Ваши книги быстро и без посредников он-лайн – в одном из самых быстрорастущих книжных он-лайн магазинов! окружающей среде благодаря технологии Печати-на-Заказ.

Покупайте Ваши книги на
www.more-books.ru

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.get-morebooks.com



VDM Verlagsservicegesellschaft mbH

Heinrich-Böcking-Str. 6-8
D - 66121 Saarbrücken

Telefon: +49 681 3720 174
Telefax: +49 681 3720 1749

info@vdm-vsg.de
www.vdm-vsg.de

