**Здоровьесберегающие технологии на уроках химии и внеклассной работе учителя Швецовой С. В.**

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. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и даёт прогноз на будущее. На первом заседании Совета по реализации приоритетных национальных проектов в январе 2010 года Президент РФ Дмитрий Медведев, касаясь национальной инициативы “Наша новая школа”, обратил особое внимание к здоровому образу жизни детей и подростков. По словам министра здравоохранения и социального развития Татьяны Голиковой, общая заболеваемость детей до 14 лет в период с 1998 по 2007 год выросла на 9,3%, а более 20% школьников имеют хронические заболевания.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся: “Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс”.

В Концепции модернизации Российского образования отмечено: “...необходимо провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создать в общеобразовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся”. В Законе РФ “Об образовании” сказано:

– статья 2: “Государственная политика в области образования основывается на следующих принципах: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека...”

– статья 51: “Образовательное учреждение создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников”.

Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения и развития в школьном возрасте. Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности. Психология здоровья ставит в центр своего рассмотрения здорового человека, его индивидуальные психологические особенности, ресурсы его психики, позволяющие ему сохранять здоровье при неизбежном воздействии патогенных факторов окружающей среды.

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог 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.

Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Их применение даёт возможность:

* осуществлять личностную направленность обучения, создавать комфортные условия для школьников с учётом индивидуальных психологических особенностей (восприятие, мышление, память) и индивидуального темпа работы;
* достигать прогнозируемого результата, осуществлять в определённые сроки с определённым уровнем затрат ресурсов, физического и психического здоровья учителя и ученика;
* осуществлять неразрывную связь с теорией деятельного подхода в обучении;
* организовать самостоятельную работу учащихся, научить их работать со справочным материалом.

Работая в школе учителем химии на протяжении 22 лет, 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 решили 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.

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 н6ачале 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 становиться для них постоянных неприятностей и страхов вне зависимости от его личностных качеств. Уроки превращаются в тяжкое 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 становяться 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 отводиться 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 прог8рамму «неудобного» предмета, а помочь становлению логического мышления школьников? Тогда и химия станет доступной для подрастающего поколения как наука, традиционно достойно представляющая мощь российского интеллекта н6а 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. Разнообразие 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 становиться 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 толи учителя, осуществляют процессы взаимообучения и взаимоопроса, 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 проблемотичным для использования технологии РКМЧП при обучении химии представляется материал 8-огог класса в силу того, что учащиеся ещё не овладели химическойц терминологией, понятиями и категориями. Но включен6ие в учебный процесс даже отдельных элементов технологии даёт замечательные результаты.  
Рассмотрим некоторые примеры использования технологии РКМЧП на уроках химии.  
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.

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-сосудичстую 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 будут 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 менее60% 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 физкультминутки

На мой взгляд, внедрение здоровьесберегающих технологий в обучение способствует более глубокому и осознанному пониманию школьниками предметного содержания, усвоению большого количества идей и способов решения проблем, в том числе – оригинальных и нестандартных, развитию у детей способностей к переносу знаний в новые условия, что создаёт благоприятный фон для повышения уровня мотивации обучения