**Из опыта работы учителя биологии**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в**

**образовательном процессе».**

Здоровье не купишь, и взаймы его не возьмешь. Все мы знаем эту крылатую фразу. Но независимо от этого, своему здоровью не уделяем особого внимания. Одни полагаются на "авось", другие смирились с принципом "если суждено болеть...", третьи надеются на толстый кошелек. Мы вспоминаем о здоровье только тогда, когда возникают с ним проблемы. В излечении не останавливаемся перед любыми средствами и методами. От народной медицины, диет, фитнес-залов до традиционных таблеток и дорогих медпрепаратов.

Все готовы испытать, лишь бы завтра почувствовать себя лучше... Как ни крути - здоровье очень важно для нас, даже если пренебрежительно относимся к нему. Мне нравится фраза великого немецкого философа Шопенгауэра: "Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля". Этой фразой хорошо подмечено, что без здоровья и жизнь не в радость, не говоря уже и о других благах . Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Схематично это можно представить как взаимодействие «ребенок - родители», «ребенок – педагоги», «ребенок – доктор». Значимые взрослые – родители, педагоги, медики, психологи также общаются между собой в целях сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Теперь понятно, что это взаимодействие происходит на разных уровнях: на уровне самого ребенка, на уровне межличностных отношений в образовательном пространстве (то есть в детском саду, в поликлинике и в школе, дома), на уровне организации различных видов деятельности.

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10-12%); стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50- 60% школьников; резкое увеличение доли патологии нервной системы, органов чувств, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей; увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).   
 Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель» и межличностных отношений внутри класса, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.   
 В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему. Основными целями здоровьесберегающей технологии является:  
• помочь ученику сохранить и укрепить свое здоровье;  
• через учебный предмет формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье, и здоровый образ жизни;  
• вы звать интерес к самопознанию и самосовершенствованию  
 Исходя из целей здоровьесбережения формируются следующие задачи:  
• воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование здорового образа жизни;  
• рациональная организация учебного процесса;  
• создание благоприятного психологического климата на уроке;  
• использование личностно - ориентированных технологий в образовательном процессе;  
• создание оптимальных санитарно - гигиенических условий обучения.  
 От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.  
На уроке я использую различные виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы, решение биологических задач, выполнение тестов, рассматривание таблиц, рисунков, выполнение лабораторных работ.  
Учебная деятельность по биологии связана с таблицами, наглядными пособиями, раздаточным материалом, мультимедийными пособиями и т.д. Таким образом, происходит использование всех каналов восприятия, что позволяет излагать учебный материал просто, доступно, облегчив процесс его запоминания. Применение различных видов преподавания таких как: словесный, наглядный, самостоятельная работа, работа с учебником, работа с рабочей тетрадью, практическая работа облегчают, усвоение темы, предупреждают утомление.  
 Огромное значение в образовательном процессе является четкая организация учебного труда. В начале урока необходимо ознакомить с планом урока, сформулировать при участии учащихся цели и задачи. Я стараюсь организовать режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего урока. Для лучшего усвоения новой темы, я использую различные приемы работы с учебником на уроке. Это дает возможность выделить главное - что должен знать ученик и оформить в виде опорного конспекта, что в свою очередь уменьшит время на выполнение домашнего задания.   
 Очевидно, что если мы хотим воспитать детей творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых учащиеся и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст учителя), а как продукт самостоятельного творческого поиска,  
 Во всем многообразии толкований понятия здоровьесберегающей технологии в образовании можно увидеть общую черту, а именно, признание здоровья главной ценностью человека и стремление к его сохранению и развитию. На своих уроках я использую элементы здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье.  
 На уроках биологии в 8 классе ученики получают знания о строении и функциях человеческого тела, о факторах, укрепляющих и нарушающих здоровье человека, о влиянии окружающей среды на здоровье человека. Они могут использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для заботы о собственном здоровье, оказания первой помощи себе и окружающим. Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом, - гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В связи с этим в структуру урока биологии необходимо активно внедрять физкультминутки (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз), следить за правильностью осанки учеников. При этом учитываются требования, предъявляемые к двигательной активности ребенка: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц, подбор упражнений необходимо вести в зависимости от особенностей урока. Знакомя учащихся со строением опорно-двигательной системы, надо акцентировать внимание школьников на значении физических упражнений для ее развития.   
 При изучении дыхательной системы желательно осуществлять тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения.   
 При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Необходимо обращать внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания, проводить работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления.   
 Реализацию направления здоровьесбережения я организую при проведении учебных занятий по темам: «Гигиена сердечно – сосудистой системы», «Заболевания дыхательной системы» «Пищеварение в ротовой полости», «Гигиена органов пищеварения» Работа скелетных мышц и их регуляция», «Осанка. Плоскостопие», «. Иммунитет», «Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья. Гигиена органов дыхания», «Генетика и здоровье человека», «Наследственные заболевания» и т.д.  
 При изучении темы: «Пищеварительная система» на уроке «Пищеварение в ротовой полости» я ставлю перед учениками следующие цели в рамках здоровьесбережения:  
образовательные:  
- поговорить о заболеваниях зубов и их профилактике;  
- познакомить с правилами ухода за зубами;  
развивающие:  
- развитие продуктивного логического мышления;  
- развитие психических познавательных процессов (ощущение, восприятие, внимание и т.д.)  
воспитательные:  
- прививать навыки личной гигиены, сохранения и укрепления здоровья;  
- воспитывать чувство ответственности за сохранность своего здоровья.  
Достижение на уроке этих целей способствуют сохранению и укреплению здоровья учеников Классические уроки по биологии не всегда отвечают на практические вопросы о современной, повседневной, бытовой и наблюдаемой стороне биологических явлений. В этой ситуации возникла необходимость найти новые методы и формы уроков, которые привлекут интерес к предмету биологии, расширят кругозор, будут способствовать развитию критического мышления, устранению перегруженности учеников и формированию здорового образа жизни.  
 Использование новых форм и методов организации урока можно реализовать при проведении нестандартных учебных занятий таких как: урок – исследование, урок – проект, урок – игра.  
В моей методической копилке есть примеры организации таких учебных занятий:  
- урок - исследование «Ваше давление в норме?»,  
- урок - проект «СПИД - глобальная проблема человечества»,  
- обобщающий урок с элементами игры по теме: «Нервная и гуморальная регуляция»,  
«Вирусы. Свиной грипп – чума 20 века»,  
«Иммунитет. Профилактика инфекционных заболеваний»,  
исследовательская работа «Рациональное питание школьника» ( изучение меню в школьной столовой), «Стресс и его на организм школьника» .  
Значительное место в работе учителя биологии должно отводиться антиалкогольному воспитанию молодёжи. Медицинская наука и практика располагает множеством примеров, когда алкоголь разрушает интеллект, ведёт к деградации личности, к поражению органов и систем организма. В то же время некоторая часть молодёжи (особенно подростков) убеждена, что употребление алкогольных напитков является формой взросления, формой самоутверждения. Проблема алкоголизации нас волнует с позиции её влияния на демографию. Проблема «детей воскресного дня» остаётся, и по сей день.

Количество неполноценных детей, рождённых от родителей-алкоголиков, не уменьшается. Ещё большую опасность вызывает пристрастие учащихся к спиртному. Тревогу вызывает и распространение употребления наркотиков среди молодёжи. Особую роль в распространении этого зла имеет недостаток санитарной культуры населения, незнание молодым поколением всей глубины и трагичности последствий наркомании. Большие возможности для профилактической работы против этих негативных явлений предоставляют уроки биологии, особенно в курсе «Биология. Человек» (8 кл.). При подготовке к ним внимательно анализирую программу курса, выделяю тот материал, который помогает формировать у школьников негативное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам. Часто на уроки по анатомии (8 кл.), общей биологии (11кл.), а так же на занятиях факультатива и спецкурса (8кл.) приглашаю специалистов (врачей, юристов), которые проводят с учащимися беседы и лекции на соответствующие темы: «Алкоголизм и потомство», «Курение или здоровье», «От привычки к наркотической зависимости», « Вслед за ускользающей тенью» и т. д. Отдельные темы готовят сами школьники. В этом случае помогаю им подобрать литературу. Кроме такой целенаправленной работы на уроке, много внимания уделяю пропаганде против этих вредных привычек во внеурочное время. Планирование этой работы, определение её форм и методов провожу на основании индивидуальных бесед с учащимися и их родителями, анализа ответов на вопросы анкет (анкетирование провожу с целью выяснения знаний учащихся об алкоголе, никотине, наркотиках и их воздействии на организм человека.

Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитаниям здоровья.

Учитель биологии ГБОУ СОШ с. Хворостянка

Трифонова Татьяна Яковлевна