Гончарова Н.Н.

МКОУ Краснослободская СОШ2

**Биологическое образование в формировании ценности  здорового образа жизни.**

Человек — высший продукт земной природы.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы,

человек должен быть здоровым, сильным и умным.

[Павлов И. П.](http://www.aforism.su/avtor/513.html)

Проблема сохранения и укрепления здоровья каждого человека стала в настоящее время актуальной и глобальной для всего человечества. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Физическим здоровьем называют состояние органов и систем органов.Под психическим здоровьем понимают состояние психики человека.Социальное здоровье – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение. Чтобы быть здоровым, необходимо сформировать здоровый образ жизни. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Это связано 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, одним из главных направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, повышает качество образования, формирует основные компетенции, позволяет конструировать личностно-ориентированный тип обучения и воспитания, обеспечивающий особый стиль творческого взаимодействия обучающегося и учителя.

Никакой другой предмет как биология ни ориентирован на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса. Изучение биологии позволяет не только знакомить школьников с компонентами здорового образа жизни, но и объяснить эти компоненты с биологической, психологической и социальной точек зрения. Способствует формированию ценностного отношения к здоровью, развивает стремление сохранить здоровье, вооружает научными знаниями и практическими умениями здорового образа жизни, обеспечивает школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья. Основными компонентами здорового образа жизни являются: соблюдение правил личной гигиены; рациональное питание; преодоление вредных привычек; оптимальную двигательную активность; разумное чередование труда и отдыха; закаливание; психогигиену; общение с природой.

Для формирования здорового образа жизни рекомендуется использовать следующие методы обучения: беседы и рассказы с воспитательно-ценными примерами валеологического характера, ознакомление с историческими фактами, чтение литературы о здоровом образе жизни; объяснение теоретических основ компонентов здорового образа жизни, их биологического и социального смысла; проведение обсуждений, дискуссий, диспутов, конференций по проблемам здорового образа жизни; наблюдения в природе, обсуждение биологического и валеологического смысла картин и иллюстраций; выполнение практических заданий, творческая самостоятельная работа, самонаблюдения; проверка выполнения правил здорового образа жизни, одобрение или осуждение поступков школьников.

При этом, воспитательную направленность методам обучения, придают следующие методические приемы: создание проблемных ситуаций; использование логических приемов по обобщению биологических знаний с акцентом на мировоззренческие и культурологические выводы; применение организационных приемов, обеспечивающих внимание школьников к воспитательно-ценному содержанию и его восприятие; использование технических приемов, обеспечивающих использование в образовательном процессе объектов природы, произведений литературы.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т. к. он является

основной формой педагогического процесса:

- рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них здорового

образа жизни и потребностей в нем;

- количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.;

- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;

- обучение должно проводиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- должен осуществляться контроль научности изучаемого материала;

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата - в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее.

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

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 воспитания.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

 Березовская Р.А., Никифоров Г. С. Отношение к здоровью // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова.  СПб: 2003. – 100 – 110с.

Возрастная и педагогическая психология: Тексты/Сост. и коммент. Шуаре Марта О. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1992.– 272с.

Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы». М: «Аркти», 2003.