Формирование знаний, умений, навыков культуры здоровья и здорового образа жизни школьников на уроках биологии и экологии

Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей.

Среди школьных предметов особое место в формировании здорового образа жизни занимают экология и биология. Их изучение 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.

Основная цель реализации здоровьесберегающих технологий – стабилизация и улучшение здоровья учащихся, профилактика заболеваний.

Основные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий:

1. Формирование знаний, умений и навыков культуры здоровья и здорового образа жизни (учебно-просветительская работа по формированию сознательного и ответственного отношения к своему здоровью).

Внимание учащихся на уроках экологии и биологии акцентирую на приоритетные факторы риска и условия образа жизни, влияющих как на здоровье, так и на общее благополучие и способности к получению знаний в настоящем и будущем (влияние алкоголя, табакокурения, наркотиков и т.п.). Профилактика зависимостей имеет разные формы. Это уроки, на которых совместно обсуждаем жизненно важные для учащихся проблемы, и игры, тренинги, театрализованные постановки, семинары-практикумы, конференции, круглые столы, уроки здоровья. Использую все формы активного детского отдыха, экскурсии, встречи, где появляется возможность человеческого сближения, которые способствуют профилактике зависимостей.

2. Организация здоровьесберегающего учебного процесса. Проблема валеологического подхода к уроку чрезвычайно важна. Основной критерий его – правильная организация учебной деятельности на каждом этапе. Прежде всего, это выполнение санитарно-гигиенических правил (режим проветривания, влажная уборка помещения, соответствующая нормам освещенность, соблюдение правил безопасности при проведении лабораторных и практических работ) и соблюдение норм физических и умственных нагрузок – гибкость структуры урока. Чередую различные виды деятельности, и их последовательность для обеспечения функциональной активности основных систем организма в течение длительного времени. Для предупреждения перегрузок, переутомлений провожу смену видов деятельности, включая динамические паузы, разгрузочные игры, физкультминутки Образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше воспринимается, если задействованы различные каналы (кинетический, визуальный, аудиальный).

3. Обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния учащихся.

Создаю на уроке биологии ситуацию успеха, которая позволяет учащимся, находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные ошибки при выполнении заданий, незнанием учебного материала. Использую личностно-ориентированный подход, организую различные формы деятельности (групповую, коллективную), уровневую дифференциацию, метод проектов и модульную технологию. Использую нетрадиционные игровые формы проведения уроков.

Необходимость осуществления профилактической и коррекционной работы учителя на уроке обусловлена ростом в последние годы числа разного рода отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников. Интенсификация учебного труда, усложнение образовательных программ усугубляет ситуацию со здоровьем подрастающего поколения, нанося ущерб и самому учителю. Поэтому на уроках биологии осуществляю психотерапевтические функции, суть психотерапии педагогической деятельности заключается в организации комфортного общения, приносящей удовольствие совместной деятельности учителя и учащихся.

Через словесные – успокаивающие «поглаживания», типа: «Успокойся», «Не волнуйся», «Я уверена, у тебя все получится», «Подумай, как следует» и бессловесные – доброжелательный внешний облик – мимика, жестикуляция, все это как бы излучает положительную энергетику, стабилизирует учащихся на работу, гарантирует успех уроку. На уроке особое внимание уделяю двигательной активности учащихся, так как это способствует укреплению здоровья, благоприятно воздействует на растущий организм детей. Потребность в двигательной активности учащихся реализуют через проведение физкультминуток на уроке (необходимо учитывать, что, согласно гигиеническим нормам, их продолжительность в 1-8 кл. должна составлять не менее 5 минут), как в начале урока, так и перед объяснением или после объяснения нового материала.

В процессе опытно-экспериментальной работы установлены следующие аспекты реализации здоровье-сберегающих технологий в образовательном процессе: формирование знаний, умений и навыков культуры здоровья и здорового образа жизни (учебно-просветительская работа по формированию сознательного и ответственного отношения к своему здоровью; организация здоровье-сберегающего учебного процесса; обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния учащихся).

## 

Формирование знаний, умений, навыков

культуры здоровья

и здорового образа жизни школьников

на уроках экологии

Учитель биологии и экологии

МБОУ СОШ № 28

г.Балаково

Парфенова Г.А.