**Система работы учителя биологии высшей квалификационной категории и классного руководителя 7 «б» класса МБОУ лицей № 87 имени Л.И.Новиковой Бирюковой С.В.**

**по формированию здорового образа жизни учащихся.**

*Учитель многое может, и, если все, что он может*

*сделать для укрепления здоровья школьников,*

*он осуществляет, дети вырастут такими,*

*какими мы все хотим их видеть*

*хорошими, умными и здоровыми.*

*С.М.Громбах.*

В качестве основных критериев сформированности мотивов здорового образа жизни у подростков выступают: представление о здоровье (целостное, многокомпонентное, субъективное) и здоровом образе жизни (системное); отношение к здоровому образу жизни (бережное, заинтересованное, позитивное, ответственное); опыт по овладению навыками, приемами здорового образа жизни (общими для всех и субъективно значимыми)[[1]](#footnote-1).

Реформа общеобразовательной школы поставила важные задачи формирования всесторонне, гармонично развитого человека с глубокими научными убеждениями, заботящегося о здоровье как своем собственном, так и окружающих. Современные дети, подростки, молодежь часто не имеют четких представлений о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи со сложной экологической обстановкой и увеличением нервно-психических нагрузок. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе.

В связи с этим моя цель как учителя биологии и классного руководителя - воспитание у школьников потребности в здоровом образе жизни, формирование у них научного понимания приоритета здорового образа жизни и выработки индивидуального способа сохранения здоровья.

Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя четыре составляющих:

* создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека.

* Осуществление комплексной просветительской, обучающей и воспитательной деятельности, направленной на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни.

Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

* Реализация комплекса мер по профилактике курения и потребления табачных изделий, алкоголя, потребления наркотиков и наркотических средств.
* Побуждение к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления[[2]](#footnote-2).

Основой образовательного процесса является урок. Яркие, эмоциональные уроки с использованием физкультурных упражнений, с примерами из жизни, делают урок насыщенным, интересным, продуктивным и полезным. А поможет в этом несколько простых принципов, которых можно использовать не только на уроках биологии, но и на других предметах:

1. Гигиенические условия в кабинете: чистота, температура, свежесть воздуха, освещение, отсутствие неприятных раздражителей. Кабинет должен представлять собой здоровьесберегающее пространство.

2. Смена видов деятельности, так как однообразие утомляет. Рекомендуется 4-7 видов за урок по 7-10 минут. Но нужно помнить, что частые смены деятельности также утомляют детей. Этот момент урока должен быть тщательно продуман.

3. Физкультминутки - обязательная составная часть урока.

4. Умение учителя выделить и подчеркнуть в большинстве тем вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма (влияние вредных привычек на системы органов, СПИД, профилактика гельминтозов, и т. д.).

5. Благоприятный психологический климат на уроке: доброжелательное отношение учителя, улыбка определяют положительное воздействие на здоровье.

Главный упор, который я делаю на своих уроках биологии - это рациональная организация урока, использование активных методов и форм обучения.

Задача учителя - создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его отношения к собственному здоровью.

Для решения задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения я использую сочетание специфических и общепедагогических методов: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, видеометод, лабораторный метод, познавательная игра, соревновательный метод, активные методы обучения, воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Например, на уроке биологии в 6 классе по теме «Корень. Внешнее строение корня» <http://festival.1september.ru/articles/501228/> учащиеся демонстрируют навыки самоорганизации, самоанализа и взаимопомощи; осуществляют сотрудничество в ходе практической работы по изучению стержневых и мочковатых корневых систем и строению корня проростка. Продолжают формировать навыки грамотного выполнения и оформления лабораторных работ, проявляют интерес к учебному материалу; убеждаются в необходимости бережного отношения к зелёным растениям, к природе. Для достижения целей урока я использую такие методы и приёмы, как словесные (эвристическая беседа; работа с учебником); наглядные (изобразительные пособия, демонстрации компьютерных программ); практические (использование инструктивных карточек, лабораторная работа, **дидактическая игра**). Средства обучения: учебно-материальные (принадлежности для опытов, компьютер, экран); дидактико-методические (биологический эксперимент, дидактический материал: тесты, схемы, таблицы); психолого-педагогические (тесты, дидактические игры). Актуализация знаний проводится в игровой форме с целью активизации познавательной деятельности учащихся на уроке. Игра отвечает очень важной биологической потребности организма в получении постоянной информации из внешней среды и компенсирует событийную монотонность повседневной жизни.

В ходе игры учащиеся получают удовольствие от контактов с партнёрами по игре, удовольствие от демонстрации партнёрам своих возможностей как игрока, удовлетворение от успеха.

На уроке биологии в 8 классе по теме «Пищеварение в ротовой полости и желудке» <http://festival.1september.ru/articles/625098/> учащиеся осуществляют сотрудничество в ходе групповой формы работы; проявляют интерес к учебному материалу; убеждаются в необходимости ответственного отношения к собственному здоровью. Методы и приёмы, используемые на уроке: словесные (эвристическая беседа; работа с учебником); наглядные (изобразительные пособия, демонстрации компьютерных программ); практические (**групповая работа с учебником и дополнительной литературой**, использование инструктивных карточек, лабораторная работа, дидактическая игра). В ходе групповой работы учащиеся находят логические посылки, которые могут навести их на мысль, правильность которой ещё требует проверки, подтверждений.

В результате решения проблемной задачи в группе учащиеся формируют умения высказывать позицию, услышать и воспроизвести позицию другого, обобщить позиции. После окончания работы в группах, проводится рефлексия. Ученики должны оценить эффективность коллективной работы.

В ходе работы групп учащиеся обучаются различным видам деятельности: подготовке выступления перед классом, изучении и конспектировании литературы, коллективному обсуждению и решению поставленной задачи, выступлению внутри группы по заранее подготовленным вопросам, например, с объяснением проделанной лабораторной работы. Уровень овладения учениками оргдеятельностными формами работы определяет успех групп в других видах деятельности – познавательной, творческой.

На этапе закрепления в ходе эвристической беседы я выявляю понимание учащимися ценности собственного здоровья и пищеварительной системы для организма. Формируется чёткая обратная связь на уровне личности ученика, система целостных знаний по данной теме, устанавливается правильность и осознанность усвоения учебного материала, выявление пробелов и их коррекция. Для реализации задач физического и гигиенического воспитания учащиеся разъясняют гигиенические условия нормального пищеварения и доказывают вред курения и употребления алкоголя, зависимость собственного здоровья от ответственного отношения к нему самого человека.

На учебном занятии в 8 классе по теме «Нервная система – дирижер нашего организма» <http://bioshkola.ru/blog/uchebnoe_zanjatie_nervnaja_sistema_dirizher_nashego_organizma/2013-04-09-17> актуализация знаний проводится в форме размышления с целью активизации познавательной деятельности учащихся на уроке. Использование видеометода на этапе мотивации обеспечивает возможность дать учащимся более полную, достоверную информацию об изучаемом объекте;

повысить роль наглядности в учебном процессе. Использование заданий по построению схем способствует развитию познавательного интереса учащихся к предмету. В ходе парной работы в форме диалога происходит активное речевое развитие, достигается и личностный рост ученика, осознание не только своего успеха, но и успеха того, с кем он связан в парной или групповой работе.

Практика организации парной работы учащихся на уроках биологии показала, что это эффективное средство развития самостоятельности мышления разных категорий детей, как отличающихся высоким уровнем мыслительных операций, так и слабых учеников. Повышается интерес к предмету, вырабатываются навыки социального общения[[3]](#footnote-3).

На этапе закрепления выявляю понимание учащимися важной роли нервной системы в укреплении здоровья, ценности собственного здоровья и необходимости гигиены нервной системы для сохранения и укрепления здоровья.

На данном уроке происходит развитие самосознания учащихся, повышение мотивации к учебной деятельности; сохранение психического и физического здоровья учащихся; изменяется отношение к проблеме своего здоровья. Решение поставленных задач служит основой для создания оптимальных условий для здоровьесбережения.

На учебном занятии в 8 классе по теме «Железы внешней, внутренней и смешанной секреции» <http://методкабинет.рф/index.php/publications/biologiya/1594-biryukova.html>

обучающиеся убеждаются в необходимости ответственного отношения к собственному здоровью; осуществляют сотрудничество в ходе групповой формы работы; проявляют интерес к учебному материалу и осознают важность приобретённых на уроке знаний и умений. Учащиеся обсуждают в группе проблемную задачу, дискутируют, стремятся понять друг друга. Это открывает возможность сотрудничества, обогащения смыслами. На уроке я использую методы воздействия на эмоциональную сферу учащихся - **игровая ситуация**, содержащая изучаемые знания, умения и навыки, способствующая вовлечению детей в условную, увлекательно-развлекательную деятельность, обладающую большим внушающим воздействием. Игровая ситуация порождает в детях различные эмоционально-психические переживания и возбуждения, активизирует внутренние положительные стимулы и мотивы, интерес к познавательной деятельности, снимает напряжение, усталость, ощущение перегрузок при изучении любых предметов учебного плана. В ходе эвристической беседы на этапе закрепления выявляю понимание учащимися важной роли разных типов желёз для организма и ценности собственного здоровья. Устанавливается правильность и осознанность усвоения учебного материала учащимися.

Только при правильной организации учебной деятельности (построение урока с учётом работоспособности детей, использование средств наглядности; обязательное выполнение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой и т.д.) возможно решение одной из задач здоровьесберегающей педагогики - сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся[[4]](#footnote-4).

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование совокупности «универсальных учебных действий», обеспечивающих компетенцию «научить учиться», а не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин.

В процессе **проектно - исследовательской деятельности** у детей формируются личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД. Правильно организованная проектно – исследовательская деятельность на уроке рождает у детей желание продолжать искать, исследовать и во внеурочное время.

Проблема исследования, обеспечивающая мотивацию включения в самостоятельный поиск, должна быть в области интересов ребенка и находиться в зоне ближайшего развития.

Современное общество обращает большое внимание на здоровье человека, в первую очередь на здоровье детей. Достичь результатов в решении проблем здоровья помогает исследовательская деятельность, направленная на исследование и формирование здорового образа жизни.

В рамках исследовательской деятельности по предметам естественнонаучного цикла я руковожу работой учеников 8–11 классов в Научном Обществе Учащихся.

В 2009 году в городской конференции школьников «Экология и здоровье» с работой «Изучение влияния биологически активных добавок на здоровье человека» Кадыкова Е. заняла 3 место, в городской Научно-Практической Конференции учащихся «Эврика» Лапина Э. с работой «Влияние уровня загрязнения атмосферного воздуха на качество здоровья учащихся лицея № 87 г. Нижнего Новгорода» заняла 2 место.

В 2010 г. Орлов И. награждён дипломом 2 степени городской Научно-Практической Конференции учащихся «Эврика» за работу «Что нужно знать о пищевых добавках» <http://nsportal.ru/node/532137> и принимал участие в областном конкурсе научно-исследовательских работ школьников «Экология и здоровье» секция «Медицинская экология». Лапина Э. награждена дипломом 3 степени в областном конкурсе научно-исследовательских работ школьников «Экология и здоровье» секция «Урбоэкология» за работу «Бездомные животные как одна из проблем городской среды (на примере бездомных собак)» <http://nsportal.ru/node/204187>, и дипломом 1 степени за защиту проекта в рамках 1 регионального конкурса учебно-исследовательских экологических проектов – 2011 «Ноосфера».

На Нижегородском областном конкурсе научно-исследовательских работ школьников «Экология и здоровье человека» НГПУ 3 ученика отмечены дипломами участников и 1 учащаяся награждена дипломом 3 степени. Тезисы научных работ учащихся опубликованы в сборнике тезисов Нижегородского областного конкурса научно-исследовательских работ школьников «Экология и здоровье человека» НГПУ.

В 2011г. Бирюков А. награждён дипломом 2 степени городской Научно-Практической Конференции учащихся «Эврика» за работу «Исследование кисломолочных продуктов на наличие живых бактерий».

В 2013 г. ученица 8 класса Мезина Маргарита награждена дипломом 1 степени городской Научно-Практической Конференции учащихся «Эврика» за работу «Влияние гигиены полости рта и питания на состояние зубов» <http://nsportal.ru/node/683460> в секции «Валеология», Мингалёва Дарья награждена дипломом 3 степени за работу «Сердце – наш мотор» <http://nsportal.ru/node/697184> в секции «Нормальная анатомия».

Исследовательские учебные проекты «Быстрая еда – вред или польза?», «Влияние шунгитовой воды на рост растений», «Проблема курения в молодежной среде» размещены по адресу: <http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/bystraya-eda-vred-ili-polza>; «Проект в защиту бездомных животных», «Кислотные осадки, их влияние на живые организмы. Исследование кислотности водных объектов г. Нижнего Новгорода» размещены по адресу: //методический портал «К УРОКУ. RU» (<http://nsportal.ru/node/200760>; <http://nsportal.ru/node/204187>;

<http://nsportal.ru/node/204202>; <http://lib.convdocs.org/docs/index-81293.html>).

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя я считаю работу по формированию здорового образа жизни учащихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Основными направлениями своей воспитательной работы с классом, считаю: «здоровье» и «семья».

Цель работы в направлении «здоровье»: использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости их физического здоровья для будущего самоутверждения.

Задачи:

- знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья;

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Цель работы в направлении «семья»: максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- организация и совместное проведение досуга детей и родителей;

- организация психолого – педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;

- создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно – воспитательного процесса – педагогов, детей и родителей;

- организация целенаправленного просвещения родителей по вопросам воспитания детей;

- создание благоприятной атмосферы общения в системе «учитель - ученик - родитель».



Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Моя работа как классного руководителя с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуальные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, и т.д.).

2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

3. Приучение школьников к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.

4. Привлечение родителей к участию в проектной деятельности.

5. Участие в конкурсах и выставках (плакатов «Будь независимым, скажи наркотикам «НЕТ», «Разговор о правильном питании» и др.).

6. Организация совместного досуга учащихся, родителей и педагога (дни здоровья, спортивные соревнования, совместные походы на природу).

Любой выбор, любой труд классного руководителя, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен. Это необычайно благодарная роль.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто» (Сократ).

Я ожидаю, что в результате работы по формированию здорового образа жизни учащихся в классе уменьшится количество пропусков уроков по болезни и, как следствие, возрастёт позитивная динамика учебных достижений. В результате просветительской работы с родителями в семье больше будет уделяться внимания укреплению здоровья детей: рациональному питанию, занятиям физкультурой и спортом, соблюдению режима дня, и др.

Учащиеся класса уже сейчас активно посещают спортивные секции, занимаются шахматами, шашками, ходят в бассейн, посещают танцевальные кружки, хореографические классы музыкальной школы. Учащиеся класса принимают активное участие в конкурсах и спортивных соревнованиях разного уровня и занимают призовые места.

**Приложение.**

Формы воспитывающей деятельности по осуществлению программы воспитательной системы 7 «б» класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программа патриотического воспитания**  **«Я - гражданин».** | **Программа семейного воспитания**  **«Семья».** | **Программа эстетически-нравственного воспитания**  **«Каникулы» (общение и досуг).** | **Программа воспитания здорового образа жизни**  **«Здоровье».** |
| Задачи: формирование у учащихся гуманистического мировоззрения, осознание своих прав и прав других людей; обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования; воспитание гражданской ответственности и уважения к истории и культуре своей Родины.  Виды деятельности:  - организация и проведение внеклассных мероприятий, направленных на формирование умений и навыков правового поведения;  - формирование способности руководствоваться в ситуациях нравственно-правового выбора мотивами долга, совести, справедливости.  Формы внеклассной работы:   * тематические классные часы; * посещение воинской части в рамках городской игры по патриотическому воспитанию учащихся «Честь имею!»; * конкурсы и викторины по правовой тематике; * дискуссии на тему «Я имею право на…». | Задачи: организация и совместное проведение досуга детей и родителей; организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед; создание благоприятной атмосферы общения, направленной на преодоление конфликтных ситуаций в процессе воспитания учащихся в системе «учитель-ученик-родитель».  Виды деятельности:  - сотрудничество с психологической службой лицея, организующей консультативную индивидуальную работу с родителями;  - изучение семей учащихся, системы нравственных ценностей, традиций семьи, влияющих на нравственное и личностное становление ребёнка;  - поощрение родителей, участвующих в жизни класса и лицея.  Формы внеклассной работы:   * тематические классные часы, посвящённые семье: «Памятные даты моей семьи», «Моя семья в фотографиях и воспоминаниях» и др.; * праздники семьи, праздники, посвящённые красным датам календаря: «День матери», «8 Марта», «23 февраля», и красным датам лицея: «День знаний», «День Учителя»; * походы выходного дня, экскурсии, КВНы. | Задачи: создание условий для равного проявления учащимися своей индивидуальности во внеурочной деятельности; постоянная демонстрация достижений, результатов, способностей учащихся в досуговой деятельности родителям, педагогам, сверстникам; использование активных форм внеклассной работы на основе учёта возрастных особенностей учащихся.  Виды деятельности:  - изучение потребностей, интересов и желаний ребят в организации и проведении внеклассных мероприятий;  - предоставление родителям необходимой информации об участии ребёнка в жизни классного коллектива, демонстрация достижений учащихся;  - стимулирование инициативы и активности учащихся в жизни класса;  - обучение учащихся конструированию и моделированию в сфере общения с помощью организации активных форм деятельности.  Формы внеклассной работы:   * тематические классные часы, интерактивные игры по проблеме «Общение»; * самопрезентации и самопредставления; * праздники, посещение театров, выставок, музеев; * конкурсы талантов, марафоны и др. | Задачи: формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.  Виды деятельности:  - сотрудничество с медицинским персоналом учебного заведения с целью изучения состояния физического здоровья учащихся класса;  - сотрудничество с родителями и учителями-предметниками;  - сотрудничество с психологической службой лицея для изучения физического и психического состояния учащихся и возможной коррекции здоровья учащихся;  - формирование у учащихся позитивного и деятельного отношения к проблеме сохранения и защиты своего здоровья;  - организация внеклассных мероприятий, формирующих отношение к занятиям физкультурой и спортом.  Формы внеклассной работы:   * спортивные конкурсы и соревнования внутри класса и между классами; * спортивные викторины, классные часы по спортивной тематике; * беседы, дискуссии по темам: «Спорт в моей жизни», «История видов спорта», «Спорт в нашей семье» и др.; * походы выходного дня, туристические походы, дни здоровья; * просмотр видео- и художественных фильмов. |

Содержание воспитательной деятельности по укреплению здоровья учащихся и физического совершенствования.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Время проведения** |
| Игра-викторина: «В здоровом теле - здоровый дух».  Спортивные соревнования команд мальчиков 7-х классов по футболу.  День здоровья  Беседа о профилактике свиного гриппа | 10 сентября  16 сентября  25 сентября  10 сентября |
| Беседа и компьютерная презентация «Иммунитет и здоровье»  Беседа о профилактике вирусных инфекций | 10 октября  15 октября |
| День борьбы с курением  Пресс-конференция «Шум и здоровье человека»  Классный час «Гигиенический режим труда и отдыха подростка» | 18 ноября  26 ноября  19 ноября |
| «Сотвори себя сам» (о предупреждении вредных привычек), посвящённое Всемирному Дню борьбы со СПИДом  «Осанка и здоровье» беседа  Семейный день здоровья на природе | 1 декабря  15 декабря  26 декабря |
| Зимний день здоровья - поход на каток стадиона «Труд» | 17 января |
| Классный час «Твое здоровье в твоих руках»  Игра «Сильные, смелые, ловкие» | 20 мая  30 мая |

1. Современные направления развития педагогической мысли и педагогика И.Е. Шварца

   Материалы международной научно-практической конференции (1-2 июня 2009 г., г. Пермь) Часть II [↑](#footnote-ref-1)
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. [↑](#footnote-ref-2)
3. Громыко Г. Технология парного обучения / Г.Громыко // Директор школы. - 2012. - № 4. - С.65-69. [↑](#footnote-ref-3)
4. Аносова М. В. Анализ урока с позиции здоровьесбережения // Педагогика и психология здоровья. – М., 2003. [↑](#footnote-ref-4)