Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19» г. Ухты

Республики Коми

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ

ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ

ПРОЦЕССЕ

учитель биологии

Шубина Диана Николаевна

Ухта 2013

Одним из направлением в работе учителя является использование здоровьесберегающих технологий, именно учитель биологии владеет информацией о возможностях человеческого организма, что дает ему право говорить о здоровье и его сохранении. В школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем, должны в том числе и педагоги. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, в выборе учебных курсов, адекватных собственным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни. Задача школы не «дотянуть» ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. И здоровье здесь играет не последнюю роль. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учителя по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Цель - здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация урока, которая бы обеспечила высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволила бы отодвинуть утомление и избежать переутомления. Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности. Переключение с одного вида деятельности на другой является микропеременой и отодвигает развитие утомления.

На уроках для снижения утомляемости использую не только динамические паузы, но и смену видов деятельности учащихся: работу в группах, проектную деятельность, работу в парах, диспуты, заседания круглых столов, суды, конгрессы, экскурсии, работу с мультимедийными презентациями.

Этому способствует также введение в структуру урока специальной валеологической паузы, которая благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает эмоциональный уровень учащихся, снимает статические нагрузки.  
Уроки с использованием компьютерной техники подтверждают эффективность и целесообразность использования здоровьесберегающих технологий. Здоровый ученик с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития личности и формирования коммуникативной компетентности ученика.

С учащимися ведется исследовательская работа, связанная со здоровьем человека («Мы за здоровый образ жизни», «Канистерапия. Влияние собак на жизнь и здоровье», «Это надо знать о СПИДе», «Антистрессовый образ жизни») .

В дальнейшем эта информация не только многократно используется для расширения кругозора других учеников, на основе этих исследований разработана система классных часов по программе «Полезные навыки», направленная на профилактику зависимого поведения («Наркотики», «Табакокурение», «Компьютерная зависимость», «Телефономания»).

В заключение хочу сказать, что в современной методике не может быть «рецепта на все времена». Задача учителя заключается не в том, чтобы сформировать профессионального специалиста, а в том, чтобы помочь ребенку стать заинтересованным и вместе с тем взыскательным человеком. И в этой работе у учителя есть много «помощников», среди которых значимое место следует отвести информационно-коммуникационным и здоровьесберегающим технологиям.