**ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ**

**ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ И ХИМИИ**

*Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.*

*Жан Жак Руссо*

Самой большой ценностью для человека является его здоровье. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение: «Здоровье - это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений». Чаще всего здоровье зависит от самого человека.

 По выражению Н.Амосова, «Для того, чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». С этим трудно не согласиться. В последнее время состояние здоровья детей вызывает у специалистов большую тревогу. Несомненно, успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Однако результаты медицинского осмотра детей говорят о том, что здоровыми можно считать лишь 10% первоклассников, у остальных же имеются различные нарушения состояния здоровья.

Для успешного усвоения школьной программы необходимо хорошее самочувствие ребёнка. Наблюдения психологов, педагогов, физиологов, статистические данные показывают, что уровень состояния здоровья детей ежегодно падает. Причин этому много, в том числе, увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха детей, низкий уровень знаний о ребёнке родителей и педагогов. Поэтому в системе образования проблема здоровья становится всё более актуальной. Необходимо помнить, что бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Таким образом, одной из **приоритетных задач**, стоящих перед педагогом, является **формирование ценностного отношения к здоровью** детей в процессе образовательной деятельности.

Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением предусматривает вооружение школьников здоровьесберегающими знаниями и умениями.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает организацию педагогами режима дня, двигательной активности, закаливания, рационального питания; снятие напряжения, соблюдение личной гигиены, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы, а также использование эффективных здоровьесберегающих педагогических технологий.

 **Здоровьесберегающие образовательные технологии** обучения основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности, вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

 **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** обучения - обеспечение школьнику возможностей сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Я, как учитель биологии и химии, на своих уроках претворяю в жизнь эти технологии, потому что считаю, что биологические и химические знания составляют базу для осознания жизни как величайшей ценности, для понимания необходимости ведения здорового образа жизни. Эти предметные знания обеспечивают генетическую грамотность школьников, способствуют усилению практической направленности обучения. На уроках химии и биологии учащиеся знакомятся с основными законами жизни органической и неорганической материи. Преподавание предметов цикла естествознания позволяет органично использовать принципы здоровьесбережения как на уроках, так и во время подготовки домашнего задания.

 При изучении таких тем общей биологии как «Вирусы» мы с ребятами на уроке в качестве наглядных примеров рассматриваем вопросы, связанные с наиболее опасными болезнями человека, вызванными той или иной вирусной инфекцией. Например, грипп, оспа, ВИЧ инфицирование с последующим развитием СПИДа. Говорим о возможных путях заражения и о мерах предосторожности, которые необходимо соблюдать человеку.

При изучении тем по биологии в 8 классе выполняем ряд **практических работ,** на которых школьники учатся исследовать состояние своего организма. Например, считают пульс в спокойном состоянии и при нагрузке; определяют, правильная ли у них осанка; составляют меню для школьника; рассчитывают массу тела в норме с учетом возраста, роста, половой принадлежности и др.

В 6 и 7 классах использую **презентации**: «Редкие и исчезающие виды

животных», «Красная книга растений Кузбасса», «Земноводные нашей области», «Рыбы Кемеровской области», «Насекомые Кемеровской области» и др. В 8 классе презентации на темы: «Вредные привычки», «Курить или жить», «Береги здоровье», «Профилактика наркомании» и др. В 9-11 классах презентации посвящены глобальным экологическим проблемам, экологической ситуации в нашей области, городе, проблемам биосферы и др.

Во внеурочное время мои ученики выполняют **проектные работы**: «Калейдоскоп бабочек Кемеровской области», «Ядовитые растения нашей области», «Компьютер - друг или враг?», «Жевательная резинка - польза или вред?». Всё это позволяет ребятам осознать единство человека и природы, вести здоровый образ жизни.

На уроках химии в 10 классе при изучении темы «Одноатомные спирты» особое внимание уделяю вопросу о вреде алкоголя на формирующийся организм подростка, рассматриваем вместе с ребятами его негативное влияние на развитие умственных, физических и физиологических способностей подрастающего организма, говорим о негативном влиянии алкоголя на психическое и эмоциональное состояния человека.

Также на уроках химии мы **решаем задачи**, связанные со здоровьем человека. Например, тема «Массовая доля» по химии в 8 классе: «При отравлении лекарственными средствами или ядовитыми растениями (грибами) желудок следует промыть 0,1%-ым раствором перманганата калия (марганцовки). Сколько воды и перманганата калия необходимо взять для приготовления 150г такого раствора?» Или, например, задача по теме «Относительная молекулярная масса»: «При неполном сгорании топлива и других веществ, в частности табака, образуется угарный газ СО, вызывающий кислородное голодание, блокируя гемоглобин крови. Вычислить относительную молекулярную массу этого вещества».

Кроме того выполняем химические **эксперименты**, в ходе которых выясняем состав чипсов и их влияние на организм, определяем качественный состав продуктов и др.

Такая работа формирует ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, заставляет обучающихся задуматься о сохранении своего здоровья, формирует потребность быть здоровым.

Здоровье является необходимым условием активной жизнедеятельности человека и формируется на протяжении всего жизненного пути личности. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и заботиться о своём здоровье.

 Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но если каждый из нас, учителей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней, выиграют, в конечном, счёте, наши дети, наше будущее.

*Литература*

1. Нестерова, З.И. Воспитание у детей старшего дошкольного возраста заботы о своём здоровье/Новые педагогические технологии в работе дошкольных образовательных учреждений и начальной школы. Межвузовский сборник научных трудов. - Шадринск: ШГПИ, 1997. – 117С.
2. **Павлова, М.А. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении/Сост.**М. А. Павлова, О. С. Гришанова, Е. В. Гусева
**Серия:**В помощь администрации школы. – М.:Просвещение, 2010. – 120с.