Здоровьесберегающие технологии

На примере урока по биологии «Среды обитания»

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровый образ жизни:

1. благоприятное социальное окружение;

2. духовно-нравственное благополучие;

3. оптимальный двигательный режим (культура движений);

4. закаливание организма;

5. рациональное питание;

6. личная гигиена;

7. отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);

8. положительные эмоции.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей

и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися; нет задержки учащихся в классе после звонка.

**Урок по теме: «Среды обитания»**

**5класс**

**Цель:** Создать условия для формирования у учащихся представлений об условиях в различных средах обитания, о приспособлениях, возникающих у живых организмов, используя здоровьесберегающие технологии.

На данном уроке учитывалось следующее в проведении:

- Обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей-

Чередование различных видов учебной деятельности

-Чередование видов преподавания

-Наличие методов ,способствующих активизации инициативы и творческого выражения учащихся

Физкультминутка, организованная с учетом темы урока

-Чередование поз учащихся, контроль за осанкой

- Психологический климат на уроке;

Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

-Спокойно завершение урока, творческое домашнее задание

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность  учеников |  |
| Актуализация знаний | Посмотрите на рис. Несуществующего животного, нарисованный ученицей нашей школы (11 кл.) в 5 кл.  Можете ли рассказать об этом животном (в какой среде обитает) и т.д. Почему?  То есть мы можем по внешнему виду животного установить его образ жизни. | Отвечают:  по внешнему виду можно животного установить его образ жизни |  |
| Объяснение нового материала | Записываем дату тему  Среды обитания  Назовите основные среды обитания.  Давайте составим таблицу.  Будем использовать условные обозначения:  + много, достаточно; +- среднее; -+ недостаточно; - мало, почти нет.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Признаки  Для сравнения | Наземно-воздушная | водная | Почвенная | | 1.Свет |  |  |  | | 2.Вода |  |  |  | | 3.Кислород |  |  |  | | 4.Колебания  температуры |  |  |  | | 5.Плотность |  |  |  | | 6.Представители |  |  |  | | 7.Признаки приспособлен  ности |  |  |  | |  |  |  |  | | Запись в тетради  Перечисляют  Заполняют таблицу.  Фронтально заполняются пункты 1-5. |  |
| Физкультминутка | Ученики встают, и учитель произносит слова игры: «Море волнуется раз…5 класс в виде наземно-воздушного животного замри»  Выигрывает тот, кто лучше других изобразил животное. | Выполняют упражнения |  |
| Работа в группах | Пункты 6-7 ребята заполняют самостоятельно, используя учебник и дополнительную информацию. Вначале работают в парах, затем по 4 |  |  |
| Проверка работы | Ребята говорят как они заполнили таблицу |  |  |
| Практическая работа | Определите, в какой среде обитает данное животное.  Вначале учитель разбирает задание на каком либо примере.  Ученикам на парту раздают чучела различных животных.  Работу выполняют по определенному плану (записан на выдаваемом листочке). | Выполняют работу. |  |
| Рефлексия | Сегодня мы научились определять по внешнему виду животного среду, в которой он обитает. Вернемся к началу урока и еще раз проанализируем в где может обитать это несуществующее животное. |  |  |
| Д. З. | Параграф по теме, придумать свое несуществующее животное, с учетом полученных знаний. |  |

**План ответа по теме «Животные различных сред обитания»**

1. Название животного
2. Систематическое положение
3. Окрас
4. Размеры
5. Органы чувств
6. Конечности а) передние б) задние
7. Особенности

**Вывод:** В какой среде обитает? Почему вы так думаете?