

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

*Учитель биологии Камалова Светлана Байрасовна
МАОУ «Гимназия №4» городского округа
г. Стерлитамак Республики Башкортостан*

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «Состояние полного физического и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

По данным Минздрава, только 5% выпускников школ являются здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, 70% страдают нервно–психическими расстройствами. Вместо акселерации (увеличения роста) идет децелерация (уменьшение роста).

У подростков 15 - 17 лет на первом месте болезни органов дыхания, на втором – болезни глаза и его придаточного аппарата, на третьем – болезни костно–мышечной системы. Отмечается рост онкологической заболеваемости у детей до 14 лет. Острой социальной проблемой остается ухудшение состояния психического здоровья детей, а также потребление психоактивных веществ. Увеличилось количество детей, состоящих на учете по злоупотреблению наркотическими средствами в 4 раза и алкоголем – в 3 раза.

Специалисты ЮНЕСКО и ВОЗ, исследовали проблему жизнедеятельности государств и оценили ее по пятибалльной системе. Жизнеспособность России оценили в 1,4 балла. Это уровень, ниже которого начинается деградация страны. Среди причин называются ухудшение качества жизни, обнищание, нехватка денег на социальные программы, образование и здравоохранение, резкое ухудшение экологической обстановки, дефицит йода в воде, нервно–психологический шок, вызванный проводимыми в стране реформами.

Но при этом мало кто задумывается о том, почему в экологически благополучных регионах в элитных гимназиях и лицеях соматических и нервно–психических нарушений не меньше, а больше? Профессор В.Ф. Базарный, в результате 20–летних исследований пришел к выводу: главным виновником нынешней ситуации является система образования детей.

Болезнь – это медицинская категория. А здоровье – мера реализации генетических потенциалов. В процессе воспитания эти потенциалы развиваются – телесные, психические и духовно-нравственные. В процессе

воспитания человека в семье, детском саду, в школе здоровье либо формируется и развивается, либо утрачивается.

Какие же условия и факторы школьной жизни оказывают разрушающее воздействие на здоровье детей?

Первый – инструктивно–программирующие методики. Вторым фактором, губительным для здоровья, – это продолжительное воздействие на детей школьной среды. Третий фактор – словесно–информационный – вербальный принцип построения учебного процесса. Четвертый фактор – лежащие в основе учебного процесса методики, разрушающие целостное восприятие мира. Пятый фактор – это чрезмерное увлечение методиками «интеллектуального» развития в ущерб чувственному, эмоционально–образному. Обучение детей в детском саду компьютеру приводит к «шизоидной интоксикации» сознания.

Вдобавок ко всем этим факторам в последнее десятилетие в школу вошли здоровьеразрушающие инновации:

1. Замена парт на столы, что привело к ранней потере зрения и нарушениям осанки.

2. Замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой. В связи с этим выросли утомляемость, неуравновешенность, агрессия.

3. Замена электролампового освещения на высококачественное люминесцентное, которое заглушает внутренние биоритмы ребенка, влияет на ритмы головного мозга; после введения предмета «информатика» прибавилось и излучение от дисплеев и компьютеров.

4. Сокращение или изгнание из школы уроков труда. Школа выпускает безруких, безволевых людей, не умеющих продуктивно трудиться и ценить свой и чужой труд, а потому – нравственно ущербных.

5. Замена шестидневной учебной недели на пятидневную, что привело к дополнительной нагрузке.

6. Бесконечные смены содержания образования и учебных планов, результаты «инновации» не оцениваются медиками.

В итоге совокупного действия всех описанных условий и факторов школьной жизни у детей возникают неврозы, психосоматические и вегетативные расстройства внутренних органов (сердца).

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу 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. Основным показателем, отличающим все

здоровьесберегающие образовательные технологии, - регулярная экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей. Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:

в физическом плане – здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой, ребенок умеет преодолевать усталость;

в социальном плане – он коммуникабелен, общителен;

в интеллектуальном плане – учащийся проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

в нравственном плане – он признает основные общечеловеческие ценности.

Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

строгая дозировка учебной нагрузки;

построение урока с учетом работоспособности учащихся;

соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

благоприятный эмоциональный настрой;

проведение физкультминуток и динамических пауз на уроке.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы приветствие в согласии притязания ученика и его возможности.

Мои наработки по данной технологии на уроках биологии.

С первых минут урока, с приветствия, я создаю обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя.

Еще один организационный момент начала урока связан с *проверкой состояния* кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой присутствующих. Я на перемене проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, проветривание помещения. Учеников запускаю в кабинет, чтобы привели свое место в порядок и приготовились к работе на уроке.

Огромное значение в предупреждении утомления имеет *четкая организация учебного труда*. На уроке я провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на месте,

так и у доски, где ведомый, более слабый ученик чувствует поддержку товарища. Еще один важный момент у меня на уроке - стимулирование учащихся. В конце урока я обсуждаю не только то, что усвоено нового, но выясняю, что понравилось, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Отдых – это смена видов деятельности, поэтому при планировании своих уроков я стараюсь не допускать однообразной работы. В норме 4–7 смен видов деятельности на уроке. Ребятам предлагаю развивать зрительную память, использую для этого различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом, составить схему, мини–план). Еще проговариваем с ребятами хором новые и сложные термины и определения.

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно–воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Просидеть на уроке 40 минут достаточно сложно не только пятикласснику, но и старшекласснику. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Предлагаю упражнения, проводимые на уроках биологии.

Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении съедобных и ядовитых грибов ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового материала я предлагаю во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; задание: если я называю съедобный гриб, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если ядовитый – влево.

Очень важно развить воображение учеников. С этой целью выполняются упражнения «Буратино». После введения нового понятия, например, дезоксирибонуклеиновая кислота, хорошее прочтение этого термина ученикам предлагаю закрыть глаза и представить, что их нос вырос, как у Буратино. Предлагаю обмакнуть его, как в сказке, в чернила и написать как можно красивее носом в воздухе этот новый термин, это можно сделать только мысленно или движением головы; зафиксировать перед глазами записанное слово, запомнить его.

Важно еще включать профилактические упражнения для глаз. Например, «Раскрашивание». Я предлагаю детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом. Очень известная игра «Муха» помогает глазам отдохнуть. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх–вниз;

- 2) горизонтальные вправо–влево;
- 3) вращение глазами по часовой стрелке и против и другие.

Я увлекаюсь акупунктурой. Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнения можно выполнять в такой последовательности:

- 1) потягивание за мочки сверху вниз;
- 2) потягивание ушной раковины вверх;
- 3) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Особенно эти точечные массажи помогают проснуться с утра на первом уроке.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При таком массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

В заключение хочется еще раз сказать: «Заботьтесь о здоровье детей, включайте физкультминутки и динамические паузы, следите за чистотой воздуха в классе, температурном режиме, освещенностью, что прямо влияет на здоровье учеников. Приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером».