Использование здоровьесберегающих технологии на уроках биологии

в условиях внедрения ФГОС.

Автор: учитель биологии ГБОУ СОШ пос. Сургут

Белова Ирина Геннадьевна,

высшая квалификационная категория  
Направление конференции- здоровьесберегающее воспитание.

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в ХХ1 веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.

По данным Минздравсоцразвития России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями: из 13,4 миллионов детей школьного возраста более половины – 53 % – имеют ослабленное здоровье;  
две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых; общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 %, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 %; продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий. Сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10 % детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 % школьников страдают ожирением.

Здоровье ребенка, его социально- психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т. к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70 % времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся: несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания; интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья; частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровье затратный характер.

На уроках биологии особенно актуально использование здоровьесберегающих технологий. Курс этой образовательной области выстроен так, что практически каждый урок несет элементы здоровьясбережения. Особенно курс 8 класса: ребята, изучая курс анатомии, физиологии, психологии и гигиены, сами активно включаются в процесс: находят информацию в сети Интернет, создают презентации, готовят сообщения на предмет здоровья.

Я стараюсь организовать режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволил 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.

В начале урока очень важно детей мотивировать на положительные эмоции, на успех, настрой на реализацию своего потенциала. Для этого даю в начале урока несколько упражнений релаксации. Это буквально займет 1-2 минуты, но, на мой взгляд положительный эффект урока гарантирован. И если я, как учитель, обеспечиваю школьнику возможность сохранения здоровья, формирую у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учу использовать полученные знания в повседневной жизни, использую на уроках элементы здоровьясбережения как: оптимальная плотность урока; рациональное чередование видов учебной деятельности; уважительный стиль общения; эмоциональная разрядка; физкультурная пауза; правильная рабочая поза; положительные эмоции - я на верном пути.

Положительные стороны данной технологии я вижу в том, что не требуется излишнего учебно-методического обеспечения, во-вторых дети с удовольствием воспринимают элементы урока, направленные на формирование умений, навыков здоровьясбережения: (физкультминутки, соматометрические измерения и т.д). Главное – результат: снижение утомляемости; повышение продуктивности, работоспособности; меняется отношения к предмету. Одним из важнейших аспектов уроков биологии является  психологический комфорт школьников во время урока. Доброжелательная обстановка, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление. Все это можно осуществить, выстраивая урок в соответствии с требованиями ФГОС. При этом дети сами комментируют ответы одноклассников, что снимает психологическую напряженность обучающихся.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Практически на каждом уроке стараюсь проводить физкультминутки. Для эффективного обучения использую тренажер для глаз для коррекции зрения учащихся. Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Большое внимание следует уделять строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обратив особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбирать на уроке, а на дом оставлять повторение. При изучении курса «Человек» в 8 классе, практически во всех разделах, при изучении систем органов рассматриваются вопросы затрагивающие здоровье человека. Знакомя учащихся со строением опорно-двигательной системы, акцентируется внимание школьников на значении физических упражнений для ее развития. При изучении дыхательной системы осуществлять тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения. При изучении пищеварительной системы дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Необходимо обращать внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания, проводить работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем, так как собственный пример лучше всяких слов познакомит детей с правилами здорового образа жизни.