

## Формирование у школьников культуры сохранения здоровья через использование здоровьесберегающих технологий

Синепупова Т.В., учитель биологии и химии МБОУ «СОШ г. Бирюча»,  
Белгородская область



В настоящее время в связи с более ранним введением системного обучения, значительной интенсификации учебного процесса, широкого использования различных педагогических инноваций, введения профильного обучения, усиливается несоответствия учебной нагрузки функциональным возможностям организма подростка и развитию напряженных адаптационных механизмов. Кроме того, компьютер в жизни учащихся занял главенствующее место. Гиподинамия среди обучающихся школы – прогрессирующее явление. Всё это вызывает снижение внимания и работоспособности детей, хроническую усталость, нежелание учиться. Поэтому учителя должны подключаться к внедрению и реализации программ комплексного мониторинга по наблюдению за состоянием здоровья учащихся. Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. На первый план выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни. Сохранение и поддержание здоровья – это совместная деятельность школы, семьи, органов здравоохранения.

Что в силах сделать учитель?

1. Соблюдать правила САНПиНа: оптимальный размер парт, расстояние между рядами не менее 60 см, от демонстрационного стола до доски не менее 1 м, удаленность последнего посадочного места от доски не менее 860 см, окраска парт и стен должна быть спокойной (бежевый, зеленоватый тон), ежедневное проветривание помещения, хорошее санитарное состояние, наличие комнатных растений, в том числе пеларгонии, которая убивает болезнетворные бактерии.
2. Создавать на уроках благоприятную эмоциональную обстановку.
3. Воспитывать собственной жизненной позицией и примером.
4. Применять здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесбер

Формирование у школьников культуры сохранения здоровья через использование здоровьесберегающих технологий. Журнал «Образование в современной школе» № 3-4, 2017, г. Москва

Синепупова Т.В., учитель биологии и химии МБОУ «СОШ г. Бирюча

егающие технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, личностного и физического здоровья.

В своей практике я применяю **технологии обучению здоровью**. Как учитель биологии и химии, постоянно включаю соответствующие примеры при изучении различных тем. Например, как уменьшить количество нитратов в овощах и фруктах (тема «Азот. Фосфор»), влияние смога и кислотных дождей на живые организмы (тема «Сера и ее соединения»), как сохранить витамины при приготовлении пищи (тема «Витамины»), о пользе и вреде жирных продуктов (тема «Жиры»), влияние стресса, курения и алкоголя на развитие зародыша человека (тема «Индивидуальное развитие человека»). При изучении курса «Человек и его здоровье» обращаю

внимание на такие вопросы: влияние гиподинамии на жизнедеятельность организма, первая помощь при ушибах, растяжениях переломах, удушениях, потере сознания, утоплениях, что такое пищевые добавки и нужно ли их бояться, правила применения антибиотиков, влияние курения, несоблюдения режима, постоянного применения жвачек на здоровье, влияние спирта на состояние белка. Этот опыт шокирует учеников. На их глазах белок сворачивается, а я в это время говорю, что такое же процесс происходит в мозге человека. Клетки мозга изменяются, становятся нерабочими, и человек деградирует как личность. При прохождении курса ботаники, изучаем ядовитые растения, правила сбора и применения лекарственных растений, курса зоологии – ядовитых животных.

Проведение инструктажа по технике безопасности – обязательное условие при проведении практических и лабораторных работ, экскурсий и поездок.

На уроках применяю **оздоровительные технологии**. Началом каждого урока является зарядка, во время которой используются упражнения для профилактики шейного и грудного остеохондроза, укрепления мышц спины. Во время инфекционных заболеваний включается самомассаж лицевого отдела. Во время урока - обязательная смена видов учебной деятельности. Это - беседа, фронтальный опрос, слушание, писание, решение задач, рассматривание учебных пособий, чтение параграфа, лабораторный практикум, групповая и дуэтная форма работы, химические и биологические диктанты. Во время урока проводится физкультминутка для глаз или « смеховая терапия». Физкультминутки часто связаны с изучаемым предметом. Иногда привожу пример из собственной жизни или опыта других. Это отвлекает детей от напряженного труда, помогает расслабиться. Постоянно слежу за правильной посадкой детей.

**Технологии воспитания культуры** здоровья применяю во внеурочных занятиях, внеклассных мероприятиях. Это - встреча с врачами, классные часы на тему: « Курить или не курить», « Что мы едим?», « Исповедь наркомана». классные часы для девочек и мальчиков ( о гигиенических правилах). На протяжении 4 лет веду внеурочную деятельность « Формула правильного питания», которая позволяет прививать культуру питания. Широко применяю арттерапию и музыкотерапию. Классные часы на природе, велосипедные поездки с родителями, совместное посещение бассейна и катка, пешие походы, обязательное участие в спортивных школьных мероприятиях - всё это помогает укрепить здоровье детей и учителя.



С родителями провожу валеологическое просвещение на родительских собраниях, частных беседах. Обращаю внимание на организацию режима дня и сна ребенка. Привлекаю родителей к организации и активному участию в проведении мероприятий или походов. Быть здоровым – естественное стремление человека. И это стремление нужно поддержать. Целостность, гармония личности ученика проявляется прежде всего во взаимосвязи психических и физических сил организма.