

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 провожувалеологическое просвещение на родительских собраниях, частных беседах. Обращаю внимание на организацию режима дня и сна ребенка. Привлекаю родителей к организации и активному участию в проведения 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.