

Воронина Людмила Владимировна
учитель биологии
Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
г. Волгоград

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА БИОЛОГИИ

Я согласна с таким утверждением Я.А.Каменского, что «надо найти такой общий порядок обучения, при котором оно осуществлялось бы по единым законам человека и природы». На вопрос «как учить?» логичным является ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов.

Вот характеристика некоторых элементов здоровьесберегающей организации урока, применяемых мною с этой целью:

- **Воспитание культуры здоровья**

Важной задачей считаю формирование у обучаемых физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя или наркотиков - приобщившись к культуре здоровья, за ответами на все эти вопросы ребёнок, подросток обращается именно к учителю, специалисту. И тогда полученная от них информация имеет максимальные шансы быть использованной на практике.

Особенно продуктивно эти задачи решаются на уроках курса биологии в 8 классе.

Примеры тем – *Осанка. Предупреждение плоскостопия.*

- *Борьба организма с инфекцией. Иммуитет.*
- *Гигиена сердечно-сосудистой системы.*
- *Функциональные возможности дыхательной системы как показатель здоровья.*
- *Гигиена органов пищеварения. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.*
- *Витамины.*
- *Энерготраты человека и пищевой рацион.*
- *Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви.*
- *Закаливание. Терморегуляция организма.*
- *Гигиена зрения. Предупреждение глазных болезней.*
- *Сон и сновидения.*
- *Воля, эмоции, внимание.*
- *Наследственные и врожденные заболевания.*
- *Становление личности.*

- **Формирование интереса, мотивации к познанию**

На уроке стараюсь не «навязывать» ученику информацию (в любой форме - фактов, правил, закономерностей, советов, нравоучений), а вызвать у учащихся желание запросить её у учителя и получить требуемый ответ. То есть моя задача - научить учащегося спрашивать. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задавать (сформулировать) вопрос. А когда ученику интересно утомление наступает нескоро.

- **Включение учащихся в творческий процесс**

Творческий характер образовательного процесса - крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребёнка в творческий процесс не только природосообразно, служит реализации той поисковой активности, от

которой зависит развитие человека, его адаптационный потенциал, способствует достижению цели работы школы - развитию личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления. Цепочка взаимосвязи здесь простая: обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Насилие же разрушительно для здоровья, как через формирование усталости, так и само по себе.

Поисковая активность и творчество особенно продуктивно проявляются в выполнении учащимися практических и лабораторных работ.

Примеры: Л.р. №1 «Приготовление и рассмотрение препарата кожицы лука под

микроскопом». 5 кл.

Л.р. №1 «Наблюдение за сезонными изменениями в жизни растений». 6 кл.

Л.р. №2 «Осанка и плоскостопие». 8 кл.

Л.р. №3 «Выявление изменчивости организмов». 9 кл.

П.р. №1 «Составление простейших схем скрещивания. Решение элементарных

генетических задач». 10 кл.

Л.р. №1 «Описание особой вида по морфологическому критерию». 11 кл.

Л.р. № 7 «Изучение приспособлений растений разных экологических групп». 6 кл.

Л.р. №3 «Функциональная проба». 8 кл.

Л.р. № 4 «Действие слюны на крахмал». 8 кл.

Л.р. №5 «Установление зависимости между нагрузкой и уровнем энергетического обмена (по результатам функциональной пробы с задержкой

дыхания до и после нагрузки)». 8 кл.

Л.р. «Определение по гербарию жизненных форм и экологических групп растений

леса». 6 кл. Краеведение.

- **Дискуссия как одна из активных форм обучения**

Как правило, возможности для реализации творческих задач достигаются использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения. В качестве примера эффективных и доступных форм работы можно привести дискуссию – *Урок на тему: Ч.Дарвин и основные положения его теории. 9 кл.*

- **Оздоровительные моменты на уроке**

Физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальцев рук. Применяю их по норме: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

- **Контроль воздушной среды в кабинете**

- обязательное проветривание кабинета на перемене,
- регулярная влажная уборка,
- ароматотерапия (лучший источник полезных и гармоничных запахов – растения)

- **Использование комнатных растений**

Растения наши молчаливые друзья и помощники, чудесные целители и врачеватели. Они выделяют ничем не заменимый кислород, поглощают вредные газы и вещества, задерживают пыль, уменьшают воздействие городского шума. В помещении растения создают необходимый психоэмоциональный комфорт, являясь чуткими хранителями безопасности и покоя. Свое оздоровительное действие растения проявляют путем выделения эфирных масел, которые действуют подобно гормонам, проникая в системы организма, влияя на эмоции и физические реакции, регулируя их, активизируя защитные силы организма в борьбе против инфекционных заболеваний, стимулируя образование лейкоцитов крови. Возможности оздоровления воздуха в помещении при помощи комнатных растений просто беспредельны. Они также наполняют помещение отрицательно заряженными ионами, которые поглощают излучения компьютеров, восполняют дефицит общения с природой.

- **Благоприятный эмоциональный климат на уроке**

О том, что «хороший смех дарит здоровье» сказано немало. Учитель без чувства юмора и умения проявить его в необходимый момент и в подходящей форме лишается большей части своей педагогической и личностной привлекательности. Постоянная серьёзность - признак психологического нездоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке ценны, с позиций здоровьесбережения, не меньше физкультминутки. Всегда допускаю несколько уместных и умных шуток в течение урока - это мощный противовес подкрадывающемуся к школьнику состоянию утомления.

- **Рациональная организация урока**

- отслеживание правильности освещения класса и доски,
- разнообразие видов учебной деятельности (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач и др.)
- разнообразие видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.),
- отслеживание момента наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Это определяю в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы, наблюдение за позой и посадкой учащихся, допускаю чередование позы в соответствии с видом работы,
- наличие определенного темпа окончания урока: быстрый темп, «скомканность» стараюсь не допускать, когда нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания; лучше спокойное завершение урока, где учащиеся имеют возможность задать вопросы, комментирую заданное на дом задание,
- не задерживать учащихся в классе после звонка.

- **Место и длительность применения ТСО**

Использование технических и аудиовизуальных средств обучения обеспечивает наглядность, повышает внимание и интерес учащихся к изучаемому материалу, но возросший объем информации увеличивает напряжение, темп работы, возрастает нагрузка на зрительный и слуховой анализаторы, поэтому практикую переключение деятельности учащихся на другие виды работы, используя их как возможность инициирования дискуссии, обсуждения.