

Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии



Добавь здоровья!

*МКОУ «Новодолоновская СОШ»
Тимонина Ольга Валентиновна*

Здоровье

*Чтобы сделать ребёнка умным и
рассудительным сделайте его крепким и
здоровым.*

Жан Жак Руссо



Добавь здоровья!

Здоровье человека зависит

на **50%** - от образа жизни

на **25%** - от состояния окружающей среды

на **15%** - от наследственной программы

на **10%** - от возможностей медицины



Добавь здоровья!

Здоровьесберегающие образовательные технологии

**модель педагогической деятельности, в которой
раскрываются способы реализации учебных
программ, взаимодействие педагога с учениками
при использовании разнообразных форм, методов и
средств обучения.**



Добавь здоровья!

Цель

- ❖ **Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.**
- ❖ **Сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.**
- ❖ **Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



Добавь здоровья!

Здоровьесберегающие задачи

- ❖ Предупреждение близорукости и нарушений осанки
- ❖ Увеличение активности обучающихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
- ❖ Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
- ❖ Создание доброжелательной обстановки чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на занятие снова.
- ❖ Предупреждение близорукости и нарушений осанки
- ❖ Увеличение активности обучающихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц.
- ❖ Развитие наблюдательности, памяти, воображения.
- ❖ Создание доброжелательной обстановки чувства удовлетворения, лёгкости, радости и желания прийти на занятие снова.

Принципы здоровьесбережения

- ❖ **“Не навреди!”**
- ❖ **Непрерывность и преемственность**
- ❖ **Соответствие содержания и организации возрастным особенностям обучающихся**
- ❖ **Комплексный, междисциплинарный подход**
- ❖ **Успех порождает успех**
- ❖ **Активность**
- ❖ **Ответственность за свое здоровье**



Добавь здоровья!

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)

**Организационно-педагогические технологии
(ОПТ)**

**Психолого-педагогические технологии
(ППТ)**

**Учебно-воспитательные технологии
(УВТ)**

Здоровьесберегающие уроки

I

Урок здоровья

II

Творческий урок

III

**Урок с
элементами
здоровьесбереже
ния**

Умей сказать "нет"!

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

УРОК ЗДОРОВЬЯ

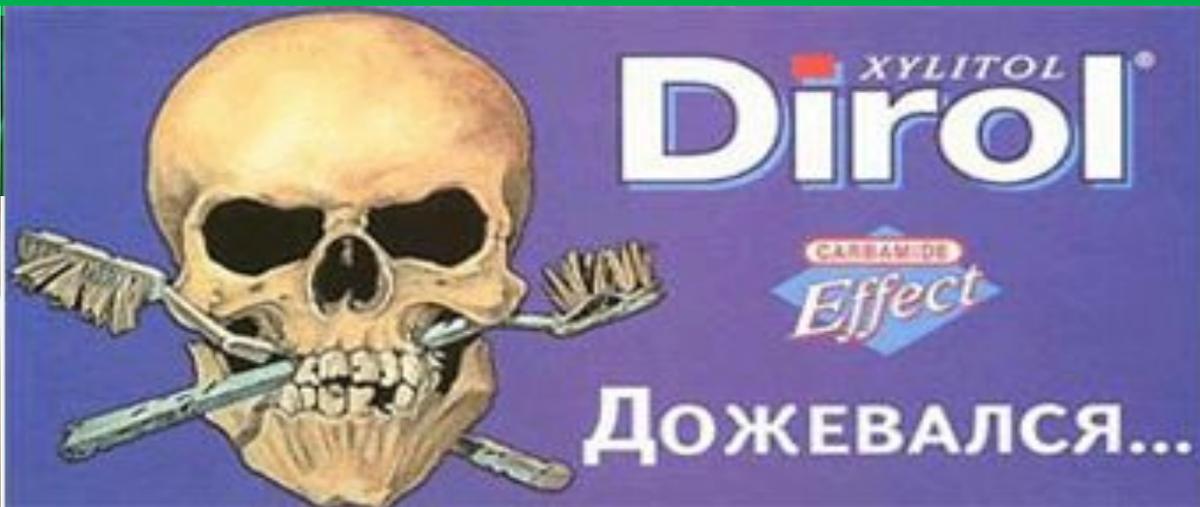


1 – декабря
всемирный день
борьбы со СПИДом

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Что выберешь ты? Здоровье или ...?



Жвачка приводит к

Остеопорозу

Язве желудка

Кишечной непроходимости

Аллергии

Замедлению роста

Слабоумию

Раку

Диарее

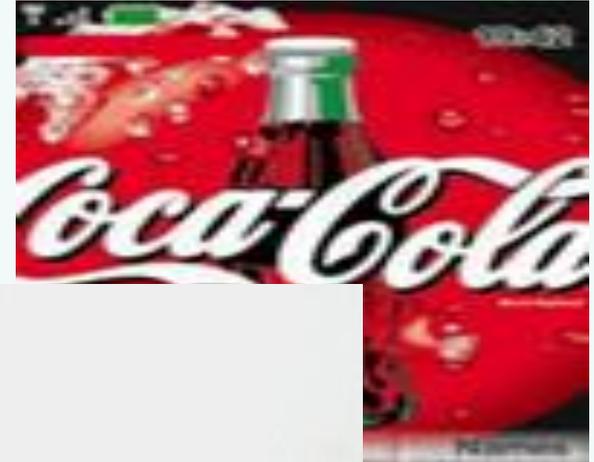
Что выберешь ты? Здоровье или ...?



В продукте нет ни грамма пользы- ни витаминов, ни минералов ,которые могли бы укрепить подрастающий организм.

Что выберешь ты? Здоровье или ...?

Стоит задуматься



Опустили ржавые
гвозди



Ржавчина исчезла

Творческий урок

Содержание калия в организме человека составляет **140 г.**

Биологическая роль калия:

-регулирует кислотно-щелочное равновесие кро

Участвует в передаче нервных импульсов.

Активизирует работу ряда ферментов

Обладает защитными свойствами



Лучший источник калия

*Калий поступает в организм с пищей. Его ежедневное поступление **1400–7400** мг*



Тест на содержание калия в организме

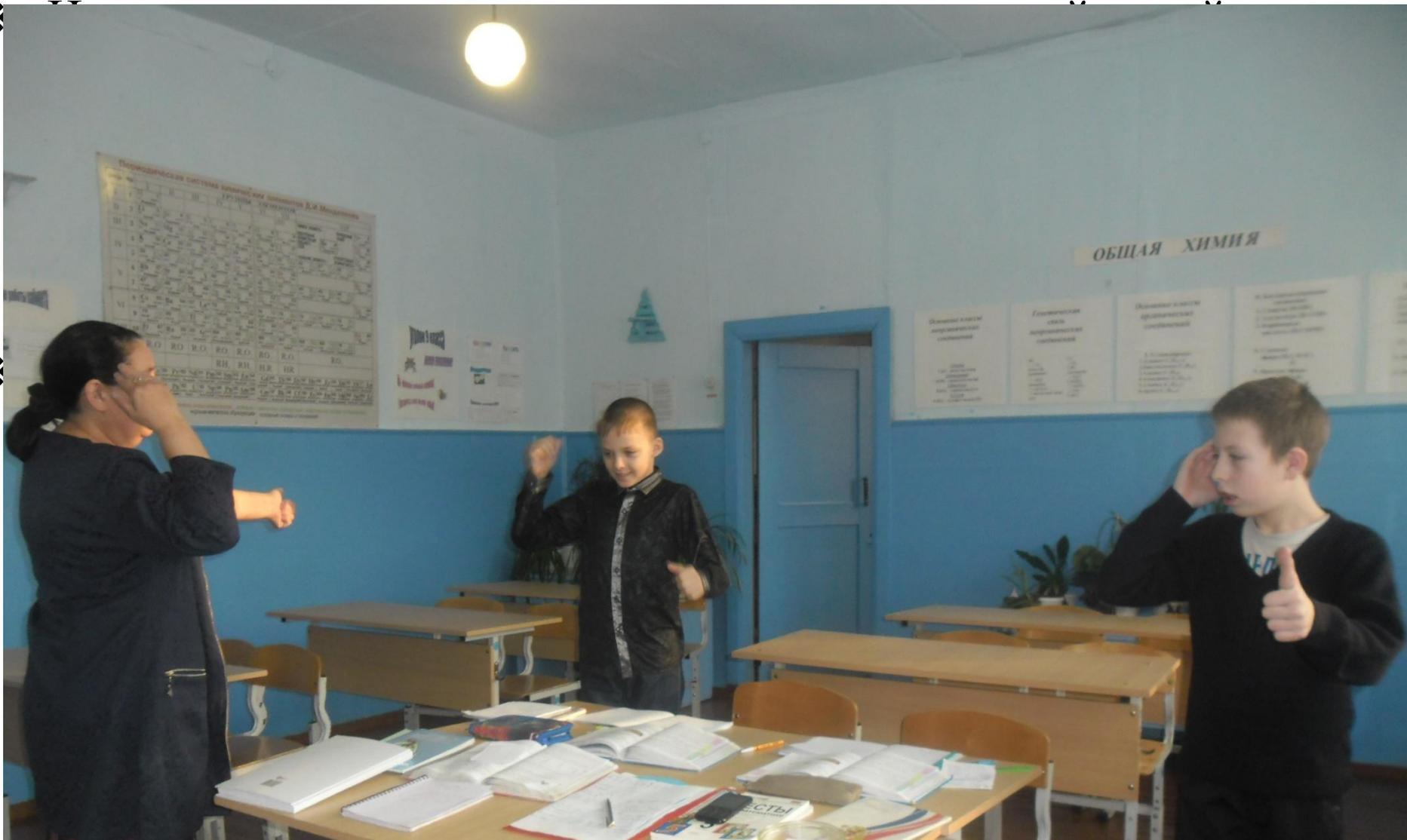
На вопросы отвечайте либо "да", либо "нет".

- Страдаете ли вы мышечной слабостью?
- Повышено ли у вас давление?
- Склонны ли вы к отекам?
- Страдаете ли вы от пассивной деятельности кишечника ?
- Принимаете ли вы мочегонные средства?
- Употребляете ли вы алкогольные напитки?
- Очень ли активно вы занимаетесь спортом?
- Мало ли вы едите овощей и фруктов?
- Редко ли салат и овощи попадают на ваш стол?
- Едите ли вы мало картофеля?
- Во время готовки картофеля и овощей используете ли вы длительную водную обработку или варите их в большом количестве воды?
- Редко ли вы употребляете фруктовые и овощные соки?
- Редко ли вы едите сухофрукты?

Если на большинство вопросов вы ответили "да", то вашему организму не хватает калия.



физкультминутки на координацию движений



Добавь здоровья!

Дыхательные упражнения

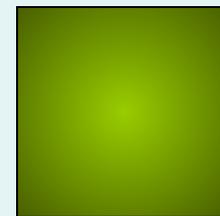
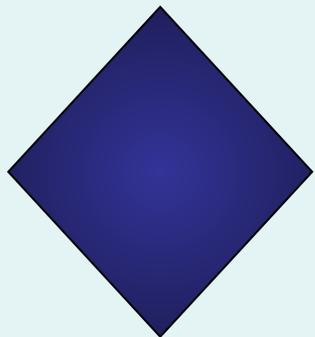
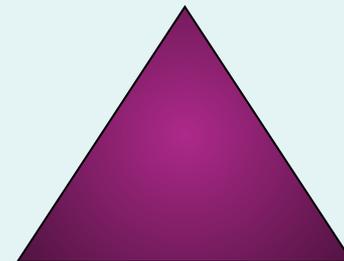
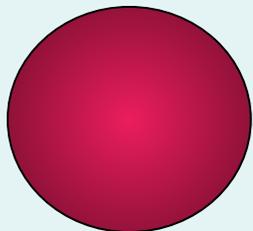
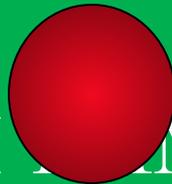
Упражнение проводится из положения сидя.

- Сядьте на стул, выпрямив спину.
- Вдохните левой ноздрёй на счёт **6**, правую зажимая пальцем.
- Задержите дыхание на **3**. Выдохните.
- Затем, закройте левую ноздрю и выдыхайте через правую на счёт **6**.
- Вдыхайте правой ноздрёй и т.д



Добавь здоровья!

ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Память Внимание Эмоции

Кто это? Американский индеец или эскимос?



Память Внимание Эмоции

Найдите на этом портрете волка, лошадь, улитку, мышь, птицу, молящегося человека, клоуна и рыбу.



Память Внимание Эмоции

- **«Хромая обезьяна»** упражнение на эмоциональную разрядку
- **«Печатная машинка»** помогает развить память, способность к длительной концентрации внимания.



Добавь здоровья!

Задачи на развитие воображения

0

яйцо

1

свеча

2

утка

3

птица

4

парусник

5

детская
горка

6

змея

7

овраг

8

снеговик

9

воздушный
шарик

Социализация личности ребенка











Будьте здоровы!

