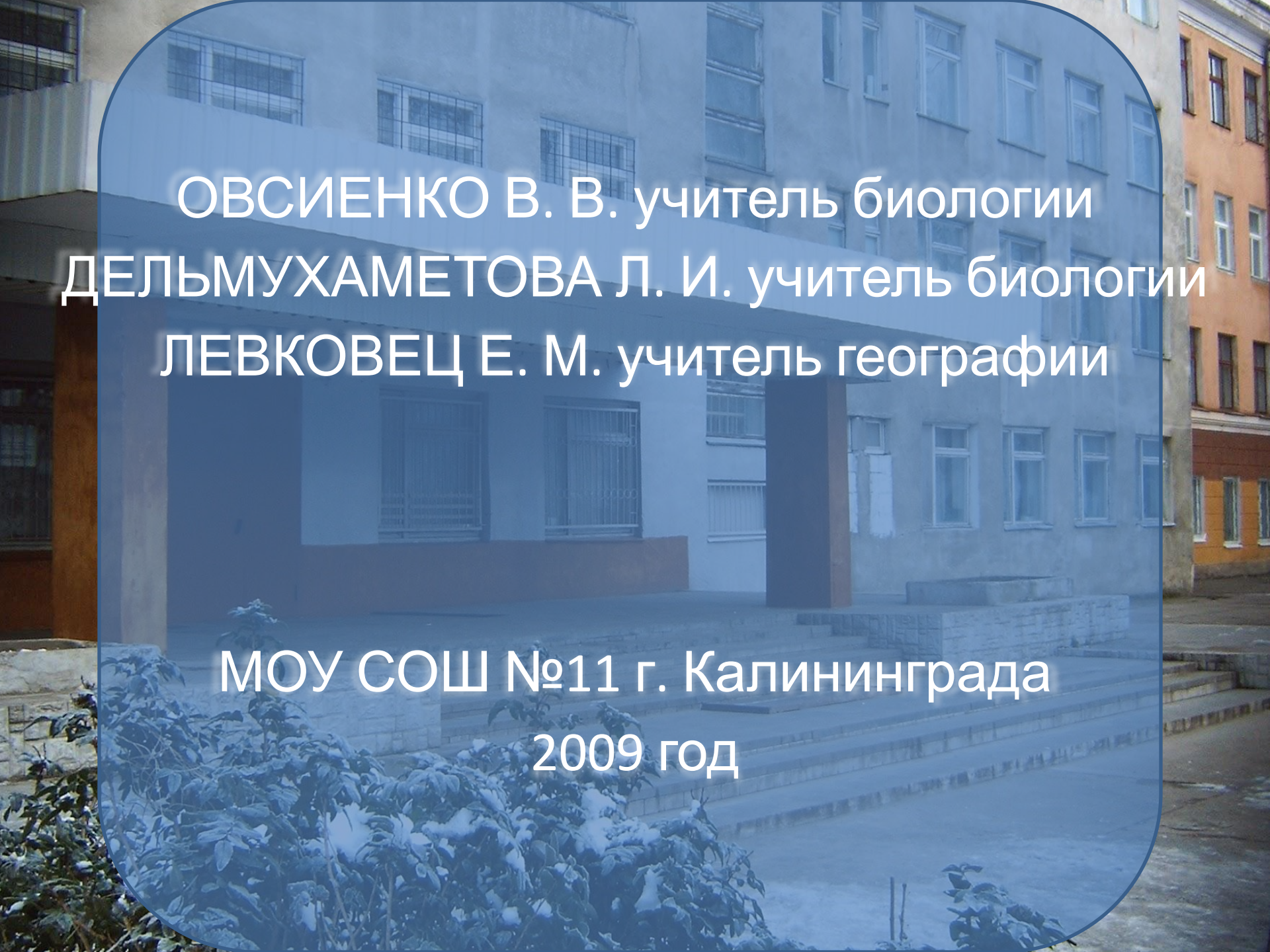


Актуализация и решение проблем сохранения здоровья детей в образовательном учреждении.

The background image shows a multi-story school building with a light-colored facade and numerous windows. A blue semi-transparent overlay covers the entire image. The text is written in white, bold, sans-serif font.

ОВСИЕНКО В. В. учитель биологии
ДЕЛЬМУХАМЕТОВА Л. И. учитель биологии
ЛЕВКОВЕЦ Е. М. учитель географии

МОУ СОШ №11 г. Калининграда
2009 год

В Конвенции о правах ребенка
подчеркивается, что
современное образование
должно стать
здоровьесберегающим.

В законе РФ «Об
 образовании» сохранение и
укрепление здоровья детей
выделено в **приоритетную
задачу.**

Здоровье ребенка –
одно из важнейших условий
успешности обучения и развития
в школьном возрасте.

Здоровье детей – один из критериев
благополучия общества.

Сегодня среди детей, поступающих в школу,
здоровых не более 10%
и около 50% будущих учащихся
не обладают функциональной готовностью к
школьному обучению.

Причины неблагополучия здоровья учеников.

1 Наследственность.

2 Экология.

3 Социально-экономическая среда
(внешняя среда):

- уровень жизни – степень удовлетворения потребностей человека;
- качество жизни – степень комфорта в удовлетворении потребностей;
- стиль жизни - поведенческие особенности жизни человека.

Причины неблагополучия здоровья учеников.

4 Образовательная среда (внешняя среда):

- стрессовые технологии проведения уроков и оценивания знаний;
- авторитарный стиль общения;
- недостаток физической активности;
- перегрузка учебных программ фактологическим материалом и интенсификация образовательного процесса;
- не всегда реализуемый индивидуальный подход в процессе учебно-воспитательной работы.



Согласно определению ВОЗ
***«здоровье – это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия...».***

Понятие «здоровье» отражает
качество приспособления организма
к условиям среды
и представляет итог процесса
взаимодействия человека и среды
обитания.

Само состояние здоровья формируется в
результате взаимодействия внешних
(природных и социальных) и внутренних
(наследственность, пол, возраст)
факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем человека.
- **Физическое здоровье** – уровень роста, развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы.
- **Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информационной сферы жизнедеятельности. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека

Все компоненты здоровья
взаимодействуют друг с другом.
Физическое здоровье воздействует
на духовную жизнь,
а духовный контроль дает
необходимую дисциплину
для поддержания здоровья.

В упрощенно-обобщенном виде можно
считать,
что критериями здоровья являются:

- для соматического и физического
здоровья – **я могу;**



- для психического – **я хочу;**



- для нравственного – **я должен.**



Точка зрения детей: здоровье – ЭТО

- сила,
- ум,
- красота,
- то, что нужно беречь,
- самое большое богатство,
- «здоров будешь – все добудешь».



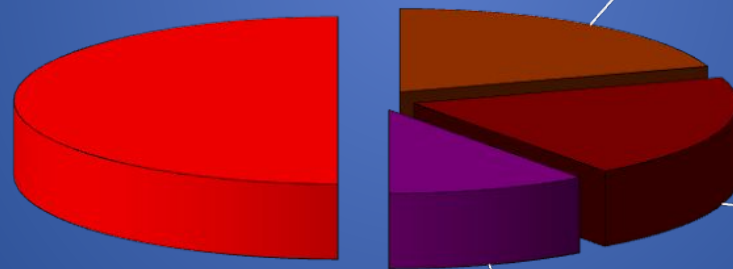
Если принять уровень здоровья человека за 100%, то

от образа жизни человека;
50%

от наследственных
факторов; 20%

от экологии; 20%

от деятельности системы
здравоохранения; 10%



Образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя в значительной степени он обусловлен социально-экономическими условиями,

в то же время зависит от мотивов деятельности человека.

Поведение человека всегда направлено на удовлетворение потребностей.

Каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни (ЗОЖ), на формирование которого мы можем и должны повлиять.

ЗОЖ выражает
ориентированность деятельности личности
в направлении
формирования, сохранения и укрепления
как индивидуального,
так и общественного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на первом плане, а по сути своей именно оно должно стать первейшей потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем.

Отсюда понятно, насколько важно,
начиная с самого раннего возраста,
воспитывать у детей активное отношение
к собственному здоровью, понимание того,
что здоровье – самая величайшая ценность,
дарованная человеку Природой.

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно **школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.**

Вопросы охраны здоровья детей школьного возраста успешно решаются, если работа ведется по двум направлениям:

- 1 создание оптимальных внешнесредовых условий в школе – здоровьесберегающая педагогика (сюда входит и просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения);
- 2 воспитание у школьников на уроках и внеурочной деятельности сознательного отношения к охране своего здоровья – самой большой ценности, данной человеку Природой, основному условию счастливой жизни.

Положив в основу своей деятельности фразу
«Компетентный учитель – здоровый ученик», мы стремимся
использовать разнообразные
приемы здоровьесберегающих
технологий в учебно-
воспитательном процессе для
сохранения и укрепления здоровья
детей, формирования устойчивой
мотивации на ЗОЖ.

Принципы сохранения здоровья учеников в учебном процессе:



- учет возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учет состояния здоровья детей данного класса;
- учет индивидуальных психофизических особенностей детей;
- структурирование урока на основе закономерностей изменения работоспособности;
- обучение в малых группах (индивидуализация обучения);
- использование наглядности и сочетание различных форм предоставления информации;
- создание на уроке эмоционально благоприятной атмосферы, так как эмоциональное состояние служит индикатором общего состояния здоровья ребенка;
- формирование положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»);
- опора в обучении на жизненный опыт ребенка, «присоединение» нового знания к прежнему знанию и опыту.

Педагоги, являясь носителями общей культуры, должны быть и носителями культуры здоровья, пропагандировать здоровый образ жизни как высшую ценность, как норму повседневной жизни, как предпосылку успешной учебы.

Учителя естественных наук
на своих уроках
имеют больше возможностей способствовать
сохранению и укреплению
здоровья детей
и формировать мотивацию
на ЗОЖ.

Ставим перед собой задачи:



- организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья;
- повысить мотивацию учения;
- создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока);
- развить творческие способности;
- воспитать культуру здоровья;
- научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Для решения первой задачи - **организация эффективной работы на уроке для сохранения и укрепления здоровья – мы используем:**

- смену видов учебной деятельности – 4-7 за урок (чтение, слушание, письмо, говорение, просмотр, вопрос-ответ, решение задач);
- смену методов преподавания через каждые 10-15 минут урока (словесно-наглядные, аудио - визуальные, самостоятельная работа);
- различные формы учебной деятельности (индивидуальная, групповая (в парах), фронтальная);
- оптимальные методы для активации инициативы учащихся (исследование, ролевая игра, дискуссия и т. д.);
- ТСО на уроках (при условии грамотного выбора места и продолжительности);
- перемены поз учащихся и физкультминутки для решения проблемы недостатка двигательной активности, снятия напряжения органов зрения, снижения психологической нагрузки.



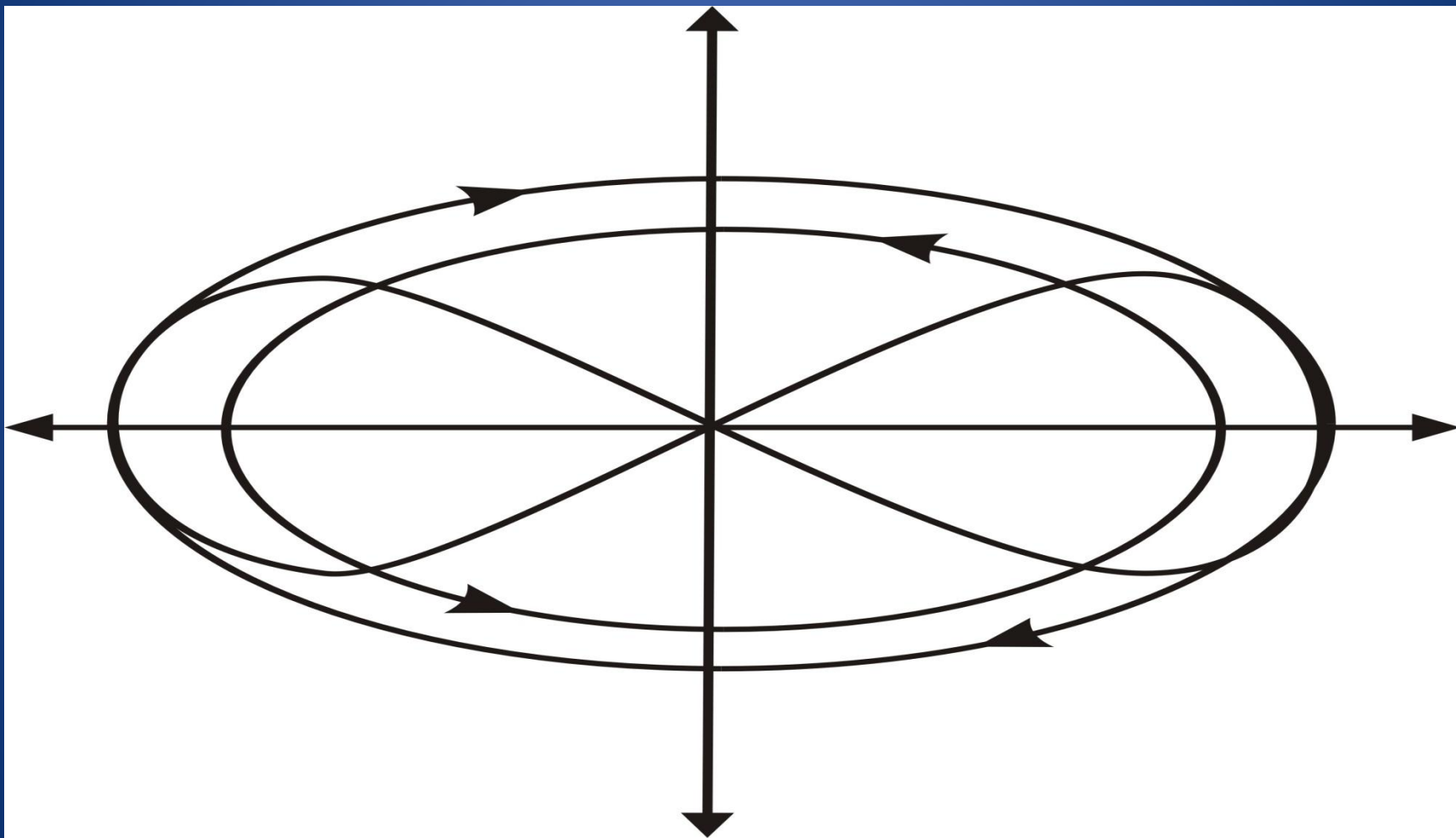
Бумажные тренажеры для глаз (методика В.Ф. Базарного).

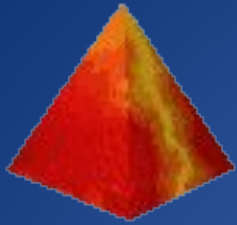
Разного рода траектории по которым дети «бегают» глазами рекомендовано размещать по периметру класса. На листе ватмана изображаются цветные фигуры, толщина линий 1 см.

Плакат, показывающий траекторию движения глаз, может быть укреплен над доской. Каждая траектория отличается цветом: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, по восьмерке.

Благодаря тренажерам у детей повышается работоспособность, активизируется чувство зрительной координации, развивается зрительно – моторная реакция и различительно – цветовая функция. Рекомендуются цвета: красный, голубой, желтый, зеленый.

Тренажер для глаз





Цветотерапия.

Игра – цветные сны.

В положении сидя после напряженной работы . учащиеся закрывают глаза, прикрывают их ладонями и опускают голову. Учитель называет цвета, а учащиеся стремятся с закрытыми глазами «увидеть» в чем – то заданный цвет (синее небо, зеленая трава, желтое солнце).

Выборочно учитель подходит к детям, касается их плеча и спрашивает о том, что они увидели. Затем учитель называет другой цвет. Длительность цикла – 15-20 сек, общая продолжительность – 1 мин.

*Желтый – стимулирует умственную деятельность;
зеленый – умиротворяет, успокаивает;
голубой – снижает кровяное давление, успокаивает;
синий – располагает к серьезности, строгости в поведении;
фиолетовый – возбуждает деятельность сердца и легких,
увеличивает сопротивляемость организма к простудным
заболеваниям;
черный в небольшой дозе – сосредотачивает внимание.*

Физкультминутки.

На растягивание отделов позвоночника.

- Наклоны вперед, назад, в сторону.
- Голову – к подбородку, затем откидываем ее максимально назад, потом к правому плечу, к левому.
- Тянемся максимально вперед (спина прямая), назад, в сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, - голова прямо.



Физкультминутки.

Упражнение на снижение утомления.

Упражнение «Дерево».



И. п.: стоя, ноги вместе. Одновременно со вздохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок поднят, грудь развернута, дыхание свободное.

Упражнение для снятия локального мышечного напряжения.

Личностно – ориентированный урок, позволяющий движение во время занятий, способствует снятию локальных мышечных зажимов.

«Железная дорога».

Руки имитируют движение поезда по рельсам. Кисти сцеплены в замок, руки вытянуты и подняты до уровня плеч. Кисти рук описывают большие восьмерки по горизонтали и по вертикали.

Смена статических поз во время урока:

Слушание протекает в следующей позе: расслабились, откинулись на спинку стула, руки свободно висят вдоль

Рефлексию на уроке можно совместить с пальчиковой гимнастикой.



Совершая массажные движения вдоль пальцев рук, ребенок отвечает на вопросы:

- МИЗИНЕЦ. Какие знания, опыт я сегодня получил?
- БЕЗЫМЯННЫЙ. Что я делал и чего достиг?
- СРЕДНИЙ. Какое у меня настроение?
- УКАЗАТЕЛЬНЫЙ. Кому я сегодня помог, чем порадовал, чему поспособствовал?
- БОЛЬШОЙ. Что я сделал для своего здоровья?

Для решения второй задачи - **повышение мотивации учения** – наиболее часто используем приемы инновационных технологий:

- технологии сотрудничества;
- технологии проблемного обучения;
- технологии развития критического мышления;
- технологии решения изобретательских задач;
- технологии исследовательской деятельности;
- информационно – коммуникативной технологии;



ТРКМ.

На стадии **рефлексии** ребята предлагают варианты законченных кластеров, идет вычерчивание на доске и звучит презентация.

Кластер выглядит следующим образом:



Кластер, выполненный двумя цветами, наглядно показывает приращение знаний на уроке.

ТРКМ, синквейны.

- «Зеленые»
- Интересующиеся, исследующие
- Участвуют, наблюдают, призывают
- Ученики МОУ СОШ №11
- Экологи.
- Балтийский берег
- Красивый, обрывистый
- Подмывается, разрушается, уменьшается
- Янтарный берег России
- Уникальный.



ТРИЗ.

- Почему скунсы не помечают свою территорию, как собаки, кошки и другие млекопитающие?
- Водяные черепахи во время откладки яиц на суше – плачут. Из их глаз сочатся крупные слезы. Может им жалко расставаться с яйцами?
- Почему на «правильных» крекерах должно быть 13 углублений?
- В СССР наибольшее количество лабораторий, изучающих коррозию, находилось в городе Батуми. Обоснуйте их локализацию в данном месте.



Для решения третьей задачи - **создание у детей ощущения радости в процессе обучения (психологический климат урока)** используем приемы:

- эмоциональная разрядка (афоризмы, анекдоты) – как юмористическая составляющая педагогического общения;
- поза учителя (открытая, без «замков», ладони повернуты в сторону детей, никаких «угрожающих поз» - руки в карманах, ручка в руках учителя направлена на ученика, опираясь на стол обеими руками, учитель смотрит важно на детей);
- психология сотрудничества с «платьем доброжелательности» на учителе с открытым, искренним лицом; учитель выступает в роли помощника и организатора учебного процесса, где ученик сам добывает новые знания:



Учителя шутят.

- К уроку о происхождении человека: « Человек – звучит гордо, а обезьяна - перспективно»
- К уроку о приспособленности организма к условиям среды и ее относительности.



Разговор верблюда – папы и верблюженка:

- Зачем нам копыта?
- Чтобы ноги в песок не проваливались.
- А горбы на спине?
- Там у нас запас еды.
- А губы такие жесткие?
- Чтобы мы колючки ели и не кололись.
- Папа, а зачем нам эти навороты в зоопарке???
- Урок географии – и карты вам в руки...



- игровая деятельность, где учитывается, что
 - игра – беспричинное проявление активности ребенка
 - где нет игры, там нет развития
 - учение без насилия, учение с увлечением – есть игра
 - игра – единственная природная форма развития ребенка
 - использование разных форм уроков (КВН, викторины, сказки, игры).





Играем на уроке

- Тема: Как человек появился на Земле. 5 класс.

На одном из этапов урока класс делится на 3 группы. 1 группа – изображает австралопитеков и готовит рассказ от первого лица; 2 – журналисты формулируют вопросы для интервью; 3 – аналитики оценивают «австралопитеков» и журналистов. Затем меняются ролями.

- Изменение отношения к оценке и развитие навыков самооценки у учащихся:
- ориентация на индивидуальную относительную норму в оценке с учетом развития ребенка, особенностей учебной деятельности и др.;
- оценка используется как обратная связь, позволяющая учителю увидеть свои и ученические проблемы и возможные шаги для успешной коррекции;
- учитель включает учащихся в оценочную деятельность, обучает их умению оценивать как свою работу, так и работу одноклассников. Оценивать надо таким образом, чтобы оценке учителя предшествовала оценка учащегося.
- для оценивания использовать не только отметку, но и слово. «Слово может убить, слово может спасти, слово может полки за собой повести».

Для решения четвертой задачи – **развитие творческих способностей** – даем возможность всем без исключения учащимся проявить свои таланты и свой потенциал, чтобы превратить информацию в знания, которыми можно будет пользоваться на практике.

Внедряем различные виды самообразования с учетом возрастных, индивидуальных, личностных предпочтений учащихся.

Стараемся обеспечить творческую самореализацию каждого ученика на уроке и во внеурочной деятельности.

В папку творческих работ (портфолио) ученикам предлагаются

- Толстые и тонкие вопросы
- Незаконченные предложения
- Синквейны
- Кластеры
- Кроссворды
- Схемы
- Творческие задачи
- Биологические , экологические сказки
- Лабораторные работы
- Сообщения
- А знаете ли Вы, что...
- Мини-плакаты
- Тесты с вариантами ответов и без них

Для решения пятой задачи - **воспитывать культуру здоровья** – используем в содержательной части урока вопросы, связанные со здоровьем и ЗОЖ. Учителями – биологами составлена программа «Здоровье», основными задачами которой являются:

- выработка гигиенических навыков у младших школьников;
- профилактика вредных привычек у учащихся среднего звена;
- выработка устойчивой мотивации на ЗОЖ у старшеклассников через различные виды деятельности.



Учителя естественных наук
во внеурочной деятельности
имеют большие возможности способствовать
сохранению и укреплению
здоровья детей
и формировать мотивацию
на ЗОЖ.

...

НЕТ алкоголю!
НЕТ никотину!
НЕТ наркотикам

*Отказ от
вредных привычек.*

Театр. Музеи. Выставки.

СПОРТ.

КУЛЬТУРА.

*Активный образ
жизни.*

ПУТЕШЕСТВИЯ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОЕКТЫ

ЗОЖ

гигиена

ЗАКАЛИВАНИЕ

ВОДОЙ

ВОЗДУХОМ
ОТДЫХА

СОЛНЦЕМ

РЕЖИМ

ДНЯ

ТРУДА И

ИЗБЕГАНИЕ
СТРЕССОВ

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

ЖЕЛТУХИ

ДЕЗЕНТЕРИИ

АВИТАМИНОЗА

ТРАВМАТИЗМА

СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Формы работы с подростками:

- круглый стол
- мониторинг
- экскурсия
- работа в группах
- диалоговая беседа
- минилекция
- наглядная агитация
- акция
- диспут
- тренинг

Акция – активная форма
работы группы.

Основная цель – УБЕДИТЬ,
ПРИВЛЕЧЬ внимание большого
количества ребят к определенному
вопросу, проблеме.

Участие ребят в различных акциях
способствует формированию
активной жизненной позиции,
необходимой для выработки
установки на
здоровый образ жизни.

Акции:

- Валеологические.

- Нет вредным привычкам!
- Нет курению!
- Нет алкоголю!
- Нет наркомании!
- Нет СПИДу!

- Культурные.

- Да театру!
- Да выставкам!
- Да экскурсиям!

- Спортивные.

- Походы.
- Спортакиады.

- Медицинские.

- Нет гриппу!
- Нет желтухе!
- Нет дизентерии!
- Нет авитаминозу!
- Нет травматизму!

- Экологические.

- Экология Балтики.
- Мониторинг реки Голубой.
- Первоцветы.
- Осенние подсчеты птиц.
- Помощь зимующим птицам.

- Эстетические.

- Природолюбование.

Экология и краеведение



Экология и краеведение.



Мы не только наблюдатели и исследователи...



*Мы не только
наблюдатели!*



Исследование р. Голубой



Клуб ЗОЖ



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



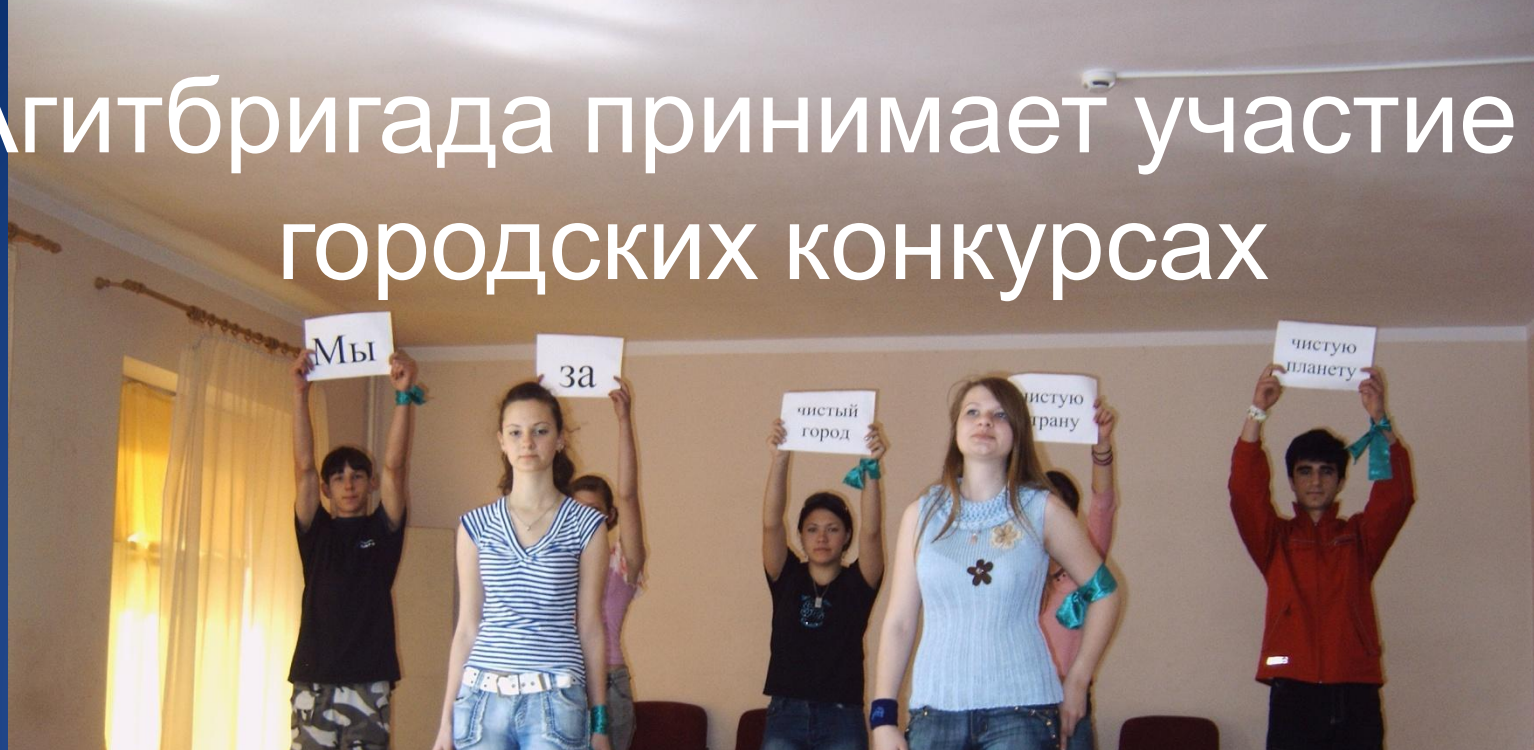
Сотрудничаем с МОУ ДОД ДЮЦ «На Комсомольской»



Агитбригада выступает на школьных мероприятиях, посвященных ЗОЖ.



Агитбригада принимает участие в городских конкурсах





Для решения шестой задачи -
**научить детей жить в гармонии
с собой и окружающим миром –
используем:**

- приемы выхода из стрессовых ситуаций;
- приемы создания благоприятной эмоциональной сферы человека;
- экологические и социальные законы.



Учителя успешно
привлекают учащиеся школы
к активному участию в различных городских,
региональных и международных проектах
для выработки
активной жизненной позиции,
формирующей устойчивую мотивацию
на
здоровый образ жизни.

Хочешь быть счастлив один день –

- СХОДИ В ГОСТИ

- Хочешь быть счастлив неделю –

- женись

- Хочешь быть счастлив месяц –

- купи себе машину

- Хочешь быть счастлив всю жизнь –

будь здоров!

