

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. ЗАРАЙСК,
Д.ЕРНОВО, УЛ. ДАЧНАЯ, Д.87

Доклад

на тему

«Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии»

Подготовила: учитель биологии

Гуськова Ольга Валерьевна

«Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто».

Сократ

В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит настоящее и будущее человечества. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей. Ухудшение здоровья детей связано, в основном, с возрастанием объёма и усложнением характера учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучающихся. В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, это ещё и особый мир, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, но не менее важная задача сохранить в процессе обучения здоровье детей. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья.

Для этого используются здоровьесберегающие технологии.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

Я, как учитель биологии, на своих уроках претворяю в жизнь здоровьесберегающие технологии, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба для их здоровья, а также воспитываю

культуру здоровья, которая практически воплощается в потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и для этого использую на уроках элементы здоровьесбережения такие как:

- 1) оптимальная плотность урока;
- 2) рациональное чередование видов учебной деятельности;
- 3) уважительный стиль общения;
- 4) эмоциональная разрядка;
- 5) физкультурная пауза;
- 6) правильная рабочая поза.

Главный упор, который я делаю на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. Я стараюсь организовать режим обучения так, чтобы он обеспечил высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволил отодвинуть утомление и избежать переутомления. Сохранить высокую работоспособность на уроке помогает правильная регламентация продолжительности и чередования различных видов деятельности, переключение с одного вида деятельности на другой.

В начале урока я стараюсь детей мотивировать на положительные эмоции, на успех, настрой на реализацию своего потенциала.

Одним из важнейших аспектов является психологический комфорт во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание обучающегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор — вот далеко не весь арсенал, который я использую на уроке.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. На уроке

каждый обучающийся должен чувствовать себя удобно, спокойно, уютно, то есть комфортно, и создание таких условий – главная моя задача. Эту задачу реализую через выполнение следующих гигиенических условий:

- температуру и свежесть воздуха в кабинете:
- рациональность освещения класса и доски:
- поддержание чистоты в кабинете

Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность обучающихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование обучающихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

При изучении «Дыхательной системы» желательно осуществлять тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения.

При изучении «Пищеварительной системы» обучающиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Необходимо обращать внимание обучающихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания, проводить работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Обучающиеся учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления.

На уроках биологии использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности:

- соблюдение правил техники безопасности на уроках и переменах

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

А) *организационно – педагогические технологии* - построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии;

Б) психолого–педагогические технологии - учет индивидуальных психофизических особенностей обучающихся:

- создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе
- минутка для шутки
- релаксационные паузы.

В) лечебно – оздоровительные технологии:

- физминутки
- смена видов деятельности
- зарядка для глаз.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности обучающихся, гармоничных взаимоотношений с природой:

- обустройство пришкольной территории,
- зеленые растения в классе,
- участие в природоохранных мероприятиях.

Применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности обучающихся, чередуя их, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия, я не только сохраняю здоровье учеников, но и способствую развитию их интеллектуальных возможностей.

Сейчас стараюсь изучить простейшие упражнения для глаз и включать их в физкультминутки, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах.

Такой подход к обучению способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своём собственном здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения- обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения этой цели большую роль играет предмет «биология», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках биологии и повышение интереса к предмету. В связи с этим важно во время урока чередовать различные виды учебной деятельности; использовать методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Большое значение имеет также и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха.

Развитие коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, познавательных способностей, снижение психоэмоционального напряжения достигается использованием наглядности, занимательных упражнений, домашних заданий творческого характера, игровых ситуаций на уроках и подвижных игр на переменах, разных форм уроков биологии. Обучающиеся включаются в творческий процесс, поиск решений, служащих их развитию и снижению наступления утомления. Использование компьютерных технологий также позволяет повысить заинтересованность обучающихся, улучшить качество восприятия материала, а компьютерное тестирование обучающихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.

При изучении «Дыхательной системы» желательно осуществлять тренировку дыхания, которая, не занимая много времени, позволяет не только развивать органы дыхания, но и способствует повышению культуры общения.

При изучении «Пищеварительной системы» обучающиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Необходимо обращать внимание обучающихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания, проводить работу по повышению культуры приема пищи, соблюдению основных гигиенических требований. Обучающиеся учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления.

На уроках биологии использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности:

- соблюдение правил техники безопасности на уроках и переменах

2. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

А) организационно – педагогические технологии - построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии;

Б) психолого–педагогические технологии - учет индивидуальных психофизических особенностей обучающихся:

- создание доброжелательного психологического микроклимата в ученическом коллективе
- минутка для шутки
- релаксационные паузы.

В) лечебно – оздоровительные технологии:

- физминутки
- смена видов деятельности
- зарядка для глаз.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии, направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности обучающихся, гармоничных взаимоотношений с природой:

- обустройство пришкольной территории,
- зеленые растения в классе,
- участие в природоохранных мероприятиях.

Применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности обучающихся, чередуя их, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия, я не только сохраняю здоровье учеников, но и способствую развитию их интеллектуальных возможностей.

Сейчас стараюсь изучить простейшие упражнения для глаз и включать их в физкультминутки, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах.

Такой подход к обучению способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своём собственном здоровье.

Для эффективного обучения я использую дифференцированные задания, повышающие эффективность усвоения знаний обучающимися с разным уровнем обучаемости. Часть несложного материала предлагаю изучать самостоятельно и оформить в виде таблицы, схемы, текстового конспекта, сообщения (провожу индивидуально или в паре, на уроке или дома). Для "слабых" ребят выдаю карточки-инструкции с указанием источника и последовательности выполнения работы. Использую задания, развивающие у школьников практические умения.

Очевидно, что если мы хотим воспитать школьников творческими, думающими, ищущими, необходимо научить их творческой деятельности. Для этого мною применяются на уроках творческие задачи, в процессе самостоятельного решения которых учащиеся и накапливают опыт поиска способов решения проблемы. При этом оказывается, что часть знаний усваивается не в ходе пассивного восприятия их в готовом виде (из уст учителя), а как продукт самостоятельного творческого поиска.

Применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности обучающихся, чередуя их, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия, я не только сохраняю здоровье учеников, но и способствую развитию их интеллектуальных возможностей.

Сейчас стараюсь изучить простейшие упражнения для глаз и включать их в физкультминутки, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах.

Такой подход к обучению способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным.

Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своём собственном здоровье.