МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

( МБОУ СОШ № 32)

|  |
| --- |
| ул. Советская, д.47, ст. Новоминская, Краснодарский край, 353700 ,  тел: (86164) 7-63-07 ИНН 2334014870 |

**Система работы с учащимися по пропаганде здорового образа жизни на уроках биологии и во внеурочной деятельности как  реализация личностно-ориентированного подхода к обучению**

Учитель биологии МБОУ СОШ №32

станицы Новоминской Каневского района

Федяева Наталья Юрьевна

2016 год

Одной из главных задач образовательного процесса является создание условий, гарантирующих сохранение и укрепление здоровья учеников.

Я применяю систему работы с учащимися по пропаганде здорового образа жизни на уроках биологии как  реализацию личностно-ориентированного подхода к обучению.

**Целью данной системы является** разработка в рамках личностно-ориентированного подхода приѐмов, методов, форм, способов, организации учебно-познавательной деятельности на уроке, обеспечивающей эффективное формирование способностей к саморазвитию, самопознанию, самовоспитанию учащихся среднего звена с учетом здоровьесберегающих технологий.

Для реализации цели были поставлены следующие **задачи**:

* изучить здоровьесберегающие приемы и научиться их применять в практической деятельности;
* отобрать активные формы, методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса.

**Участниками** данной системы являются: учителя-предметники, учащиеся среднего звена, родители, администрация школы.

**Срок реализации системы**: 3 года.

**Календарный план реализации системы**: 1.09.2012г.-25.05.2015г.

**Предполагаемый результат системы**: повышение уровня саморазвития, самопознания, самовоспитания учащихся с учетом здоровьесберегающих приемов.

В ходе эксперимента я выделила несколько направлений деятельности по формированию основ здорового образа жизни.

**1. Формирование здорового образа жизни на уроках биологии.**

В своей практике я работаю по теме личностно-ориентированного подхода в учебно-воспитательном процессе при развитии эстетических и творческих способностей учащихся, где в центр образовательной системы ставится личность ребенка, стараюсь обеспечить комфортные условия ее развития и реализации природных возможностей. Одним из важных направлений своей работы считаю «педагогику сотрудничества». Ее можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

В ненавязчивой форме объясняю детям причины искривления позвоночника и серьезность последствий заболеваний, связанных с деформацией позвоночника.

Немаловажным, является принцип чередования разных видов деятельности на уроке, с целью предупреждения переутомления и поддержания интереса у школьников к изучаемому материалу и про­цессу обучения.

Слежу за обстановкой и гигиеническими условиями в классе (температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски), за правильной посадкой ученика.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках  разноуровневых заданий снижает нагрузку учащихся  и способствует сохранению их здоровья.

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке.

Чтобы не было перегрузки учащихся, строго соблюдаю объём всех видов работ, провожу строго по календарно-тематическому планированию.

На  уроке провожу динамические паузы: упражнения для глаз, кистей рук и опорно-двигательного аппарата с целью снятия напряжения на уроке, переключения на новый вид деятельности.

Использование данных технологий позволяет равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физминутками, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

На своих уроках я отслеживаю здоровьесохраняющие компоненты учебного процесса:

1.Педагогические (организация мотивационной основы занятий, педагогически рациональная форма проведения уроков, активные методы обучения).

2.Физиологические (соблюдение санитарно-гигиенических норм, физиологически грамотное построение занятий).

3.Психологические (благоприятный эмоциональный фон занятий, создание ситуации успеха).

Главный упор, который я делаю на уроках, – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения. К примеру, если в течение урока используется один вид деятельности или 30-35 минут занимает фронтальная работа, то это приведет к невосприятию материала.

Важны уроки-игры, например, импровизированная ролевая игра. Так может проводиться проверка знаний. На уроке предлагается распределить роли и с помощью сценки рассказать о симбиозе гриба и водоросли в уникальном живом организме - лишайнике и т.д. Ребята с большим интересом включаются в игру, роли достаются как сильным, так и слабым учащимся. Сильные организуют работу, а слабые еще раз проговорив домашние задание (пусть даже маленький фрагмент), ощущают свою успешность, что стимулирует их к дальнейшему познанию. К подобным урокам я подбираю реквизит – картинки, «короны» с именами героев и др., а для затрудняющихся импровизировать – примерные распечатанные реплики, которые требуется с ходу пересказать.

Примитивный труд формирует и примитивную личность. Необходимо постоянно освобождать память учащихся, чтобы задействовать их мышление. Не следует загромождать память тем, что есть в справочниках. Очевидно, что, если мы хотим воспитать школьников творческими, думающими, ищущими – необходимо научить их творческой деятельности.

Для этого я использую 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, сопровождающего процесс «штурмования» проблемы.

Воспитание и обучение ребенка основывается на эмоциональной почве. Учителю нужно понять, что в детстве человек должен пройти эмоциональную школу. Эмоциональная культура не дается от природы. Она воспитывается. Дети приобретают основы этой культуры одновременно с познанием научных истин. Как правило, поиск ответов на проблемные вопросы и решение творческих задач вызывает у учащихся ярко выраженный познавательный интерес и разнообразные положительные эмоции. Поэтому не случайно одним из компонентов биологического образования является опыт эмоционально-ценностного отношения учащихся к природе, человеку и процессу изучения биологии.

Большой простор для формирования эмоционального настроя дает предмет экологии. Применение фрагментов видеофильмов на уроках, красивая музыка, чтение стихов. Все эти приемы позволяют не только изучить биологию вопроса, но и получить колоссальный эмоциональный настрой.

Еще один из аспектов здорового образа жизни – это применение видеоматериалов, которые способствуют переключению каналов восприятия информации.

Применение видеофильмов на уроках не противоречит задачам интенсификации обучения и соответствует требованиям здоровьесберегающих технологий.

Примеры используемых мною заданий на уроках биологии в 8-х классах, для отслеживания школьниками состояния своего здоровья:

***Задание №1. Определите пропорциональность своего телосложения.***

Примерное соотношение между частями тела:

* окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
* окружность бедра в 1,5 раза больше окружности голени;
* окружность голени примерно равна окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

Данные измерений запишите в тетради, сравните, как сильно они отличаются от требуемых показателей.

При больших отличиях необходимы дополнительные занятия физической культурой.

***Задание 2.*   *Определите наименьшее расстояние зрения*.**

1. Закройте один глаз и приближайте к другому глазу книгу с мелким шрифтом до тех пор, пока еще можно читать.
2. С помощью линейки определите то наименьшее расстояние, на котором Вы видите текст.

Для человека с нормальным зрением, это расстояние равно 10-13 см. если расстояние больше, то у вас дальнозоркость, если меньше – близорукость.

***Задание № 3.Оцените свой образ жизни.***

Здоровье человека зависит от множества факторов, половину из которых составляет образ жизни.

Оцените по 5 – бальной шкале:

* Достаточно ли внимания уделяете физической нагрузке?
* Правильно ли питаетесь?
* Замечаете ли Вы у себя какие-нибудь вредные привычки?
* Умеете ли Вы уменьшать проявления болезни?

Полученную сумму баллов разделите на 4. Получилась средняя оценка. Сделайте вывод, на что Вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым.

***Задание № 4.Определите, правильно ли Вы питаетесь.***

Внимательно прочитайте правила питания:

1. пищу надо принимать 4 – 5 раз в день, в определенные часы, не чаще чем через 4 часа;
2. пережевывать пищу медленно и тщательно;
3. вечером не пить чай, кофе;
4. сахар заменить медом, фруктами, ягодами, овощами;
5. белый хлеб есть как можно реже;
6. стараться обходиться без соли;
7. воду пить небольшими порциями до двух литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока);
8. пищу принимать свежеприготовленную, в теплом виде;
9. во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор;
10. садиться за стол только тогда, когда хочется есть.

Запишите свое отношение к правилам в баллах: «да» - 2 балла; «нет» - 0 баллов; «иногда» - 1 балл.

Оценка питания:

20 – 19 баллов – отлично;

18 – 17 баллов – хорошо;

15 – 16 баллов – удовлетворительно;

14 баллов и менее – плохо.

**2. Формирование здорового образа жизни посредством внеурочной деятельности.**

Развивать знания и умения по сохранению и укреплению здоровья у учащихся среднего звена необходимо, вовлекая их во внеурочную деятельность. Например, тематические классные часы, проводимые в виде бесед, диспутов, конференций, дискуссий, исследований. Например, в 5-6 классах на внеурочных занятиях: «Моя экологическая грамотность», мы работали по темам: «Условия здоровья и долголетия людей», «Готовность к самоограничению в целях здоровья человека и безопасности жизни», «Роль природы в сохранении и укреплении здоровья».

Подростковый возраст часто обуславливает рискованное поведение. В этом возрасте становятся актуальными потребности в признании, самоутверждении, новых ощущениях и все это на фоне низкого уровня самоконтроля и неразвитой системой ценностей. Самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей, является употребление алкогольных напитков, особенно пива, со всеми вытекающими последствиями. В связи с этим необходимо проведение мероприятий по профилактике употребления пива подростками и пропаганде здорового образа жизни.

Взрослеющий подросток переживает множество физических и эмоциональных изменений. Это время постоянного поиска и экспериментов, таких как ранние половые связи, употребление наркотических веществ. Помимо проблем связанных с взрослением, учащиеся сталкиваются с отсутствием полной и достоверной информации об их теле и здоровье. Поэтому необходима правильная информация, которая помогла бы им защитить себя.

Надо заметить, что помимо проведения классных часов, я развивала практические умения учащихся правильно оценивать свое физическое развитие и диагностировать функциональное состояние систем органов. Дело в том, что уроки ограничены по времени, поэтому проводить самонаблюдения учащиеся могут во внеурочное время. В ходе эксперимента предложено использовать «Дневник физического здоровья», и каждый учащийся, заполняющий его, приобретал опыт самоконтроля, учился анализировать состояние своего здоровья. Я уверена, что развитие практических умений у учащихся правильно оценивать физическое и функциональное состояние своего организма, позволит подобрать индивидуальную программу их развития и оздоровления, что будет способствовать воспитанию здорового поколения.

**3. Формирование основ здорового образа жизни на внеклассных мероприятиях.**

Для активизации познавательной деятельности учащихся, расширения кругозора, формирования и укрепления навыков сохранения здоровья, мотивации здорового образа жизни в условиях экспериментального обучения мы проводили научно-практические конференции «Социальные проблемы современности», «Человек и его здоровье», «Здоровый образ жизни – это модно!». Подобные мероприятия проходили не только локально, в рамках одной школы, но и в масштабе округа. Этому предшествовало выполнение учащимися 8-9 классов проектных, научно-исследовательских работ учащимися.

Учащиеся исследовали проблемы употребления пива и табакокурения в подростковой среде, распространения ВИЧ-инфекции, ведения здорового образа жизни, представляя свои информационные сообщения с мультимедийными презентациями, демонстрацией видеороликов по заявленной проблеме. Участвуя в дискуссиях, учащиеся разъясняли своим сверстникам последствия табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, отвечали на вопросы, давали советы и рекомендации учащимся по ведению здорового образа жизни. Исходя из результатов исследования, я пришла к выводу о том, что, принципы здорового образа жизни, пропагандируемые учащиеся, будут эффективнее продвигаться в жизнь.

Большой интерес для учащихся представляло проведение театрализованных представлений и конкурсов на лучшую рекламу здорового образа жизни, антирекламу пиву, сигаретам и наркотикам.Я считаю, что в образовательных учреждениях целесообразно проводить дни, отмечаемые Всемирной организацией здравоохранения: Международный день отказа от курения (17 ноября), Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря), Всемирный день борьбы против туберкулёза (24 марта), Всемирный день здоровья (7 апреля).

На мой взгляд, подобные мероприятия, формируют позитивное отношение учащихся к здоровью, убеждают в возможности его сохранения и улучшения, развивают навыки здорового образа жизни, а также содействуют тому, чтобы выбор поведения, полезного здоровью, станет прочной мотивацией в дальнейшей жизни.

**4. Работа с родителями по формированию у учащихся основ здорового образа жизни.**

При формировании здорового образа жизни учащихся, я уделяю серьезное внимание сотрудничеству с родителями. Эффективность этой работы во многом зависит от стиля жизни и норм поведения в семье. Однако уровень знаний родителей в вопросах формирования здоровья крайне низкий. Следствием этого является нездоровый образ жизни семьи, приобщение детей к вредным привычкам, рост непонимания между родителями и детьми, по мере их взросления. Поэтому, главную цель во взаимодействии учителя биологии и семьи, я вижу в информированности родителей по проблеме формирования здорового образа жизни, повышение их ответственности за жизнь и здоровье своих детей. Это позволит установить взаимосвязь между школой и семьей.

**6. Связь школы с социокультурным окружением по формированию основ здорового образа жизни подрастающего поколения.**

Для проведения совместных мероприятий по воспитанию здорового и физически развитого подрастающего поколения следует усилить связь образовательных учреждений с медицинскими, спортивными, культурными организациями. Учащиеся участвовали в школьных мероприятиях, посвященных антинаркотической пропаганде среди молодежи, пропаганде здорового образа жизни и продвижение в молодежной среде спортивного стиля жизни. Активность подростков в таких мероприятиях говорит о твердых убеждениях в недопустимости употребления психоактивных веществ, о развитие у них мотивации к заботе о собственном здоровье.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у учащихся следует рассматривать как комплексную социально-педагогическую проблему. И хотя образовательный процесс по биологии является важной составляющей формирования здоровья учащихся, эффективность мероприятий, направленных на воспитание высокой нравственно-гигиенической культуры, серьезного отношения к здоровью зависит от меры понимания важности этой работы родителями, всем педагогическим коллективом школы. Придать знаниям мировоззренческое значение, сформировать привычки, умения, убеждения, показать их практическую ценность, закрепить в стиле поведения подростков может только система работы.

**В ходе реализации данной системы я провела социологический опрос учащихся 6-7 классов (всего 112 человек) «Отношение к своему здоровью».**

1.Наиболее распространенные заболевания среди учащихся.

2.Приходилось ли вам идти в школу больным?

3.Бывают ли у вас головные боли?

4.Продолжительность прогулок на свежем воздухе?

5.Всегда ли вы ложитесь спать в определённое время?

6.Как часто в течение дня вы питаетесь?

По результатам анкетирования установлено, что 32% детей имеют болезни дыхательной системой, 10% - страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы; 13% - пищеварительной системы; 11% заболевания связанные с нервной системой, 7% - болезнями опорно-двигательного аппарата; и всего 27% детей здоровы (рисунок 1).

На вопрос «Приходилось ли вам идти в школу больным?» ответы распределились следующим образом: 9% - да, часто; 51% - да, редко; 40% - нет (рисунок 2).

У 23% опрошенных учащихся часто бывают головные боли, у 28% - иногда, у 49% - редко (рисунок 3).

Анкетирование показало, что на свежем воздухе более трех часов проводят 26% учащихся, не более 2 часов – 25%, около часа – 49% (рисунок 4).

Ложатся спать в определенное время всегда 45% опрошенных, часто – 32%, нет – 23% (рисунок 5).

Три раза и более питаются в течение дня 54% учащихся, два раза в день – 39%, один раз – 7% (рисунок 6).

Данный опрос учащихся 6-7 классов подтверждает средний уровень ценностного отношения к здоровью.

Здоровье школьников – один из основных показателей работы ОУ. Состояние здоровья детей я оценили по результатам изучения внутришкольной и медицинской документации по различным направлениям. Пользуясь данными, полученными от завуча УВР Кузнецовой И.Ю., учителя физической культуры Тимчишина В.П., медицинского работника Кочегуры Л.В., я составили сравнительный анализ успешности обучения, физического развития, физической подготовленности и эмоционального благополучия школьников 6-7 классов за последние три года. Данные занесла в таблицу 1.

Таблица 1. Сравнительный анализуспешности обучения, физического развития, физической подготовленности и эмоционального благополучия

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Уровень физического развития учащихся (%) | | | | Уровень физической подготовки (%) | | | Эмоциональное благополучие (%) | | | Успешность обучения (%) | |
| Дефицит роста | Дефицит массы | Избыточность роста | Избыточность массы | Высокий | Средний | Низкий | Отличное | Среднее | Отрицательное | Успеваемость | Качество |
| 2012-2013 | 2 | - | 1 | 1,7 | 20 | 72,5 | 7,5 | 82 | 11 | 7 | 100 | 65 |
| 2013-2014 | 2 | - | 1 | 1,5 | 21 | 71 | 8 | 85 | 10 | 5 | 100 | 67 |
| 2014-2015 | 2 | - | 1 | 1,2 | 24 | 68 | 8 | 87 | 10 | 3 | 100 | 69 |

Таким образом, из таблицы 1 видно, что за последние три года в 6-7 классах нашей школы уменьшилось количество детей с избыточной массой тела, повысился уровень физической подготовки и отличное эмоциональное благополучие учащихся, уменьшилось количество детей с отрицательным эмоциональным благополучием. Такие изменения я связываю с повышением валеологической культуры учащихся и их родителей, а также правильной установкой на здоровый образ жизни.

Итак, из опыта своей работы я могу сделать вывод, что применяя разнообразные средства, приемы и методы активизации деятельности учащихся, чередуя их согласно требованиям здоровьесберегающих технологий, используя знания о природном потенциале ученика, включая в работу все каналы восприятия (аудиальные, визуальные, кинестетические) мы не только сохраняем здоровье наших учеников, но и способствуем развитию их интеллектуальных возможностей. Такой подход к обучению способствует включению каждого ребенка в процесс познания, делая обучение комфортным и успешным. Это способствует формированию ребенка как личности, как субъекта учебного процесса, способного к самообучению. У ребенка формируются не только знания, но и система умений и навыков по добыванию знаний.





