ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

 АКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Леус НатальяАлексеевна

 МАОУ «СОШ №135»

г. Барнаула Алтайского края

Проблема охраны и укрепления здоровья детей и подростков очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья школьников является одной из самых перспективных форм оздоровления всего общества.

Забота о сохранении здоровья учащихся – важнейшая обязанность школы, отдельного учителя и самого ребенка. Человек, не приученный или не умеющий заботиться о своем здоровье, психологически ущербен и не адаптирован к реальной жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, труднее учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с

этими трудностями.

 Задача педагогов школы – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это не достижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает благополучие будущих поколений.

 Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить ребенка со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него будет больше шансов жить, не болея.

 Я считаю, что никакой другой предмет как биология, не ориентирован на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса. Программа курса биологии 8 класса выстроена так, что каждый урок несет элементы здоровьесбережения. При формировании знаний подростков о здоровом образе жизни использую **активные методы обучения: проблемного изложения, эвристической беседы, частично-поисковый, практический**. Придаю особое значение самопознанию, самоконтролю, самоанализу, самооценке и другим приемам активного воздействия, позволяющим создавать положительную мотивацию на ведение здорового образа жизни. При таком подходе «активным» является именно обучение. Оно перестает носить репродуктивный характер и превращается в произвольную внутренне детерминированную деятельность учащихся по наработке и преобразованию собственного опыта и компетентности».

 Ребята, изучая основы анатомии, физиологии и гигиены, сами активно включаются в процесс: находят дополнительную информацию в интернете, создают презентации, готовят сообщения на предмет здоровья. Уроки ориентированы не только на расширение знаний учащихся в области здоровья, но и на обучение подростков конкретным методам его сохранения и укрепления. С этой целью кроме практических и лабораторных работ, предусмотренных программой по биологии, включаю лабораторные работы из программы «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни».

 Например, на уроке «Значение физических упражнений для формирования системы опоры и движения» у меня есть возможность разъяснять учащимся отрицательные последствия гиподинамии, плоскостопия и нарушения осанки, учить их как следует правильно ходить, сидеть, лежать во время сна, чтобы избежать развития не только заболеваний опорно-двигательной системы, но и внутренних органов и систем.

 Учащиеся выполняют практическую работу «Выявление признаков правильной осанки и нарушений осанки» путем самонаблюдений, работая парами по методике программы «Культура здоровья». Предлагаю выполнить упражнения на коррекцию осанки, оценить свою посадку за столом и определить правильность соответствия стола и стула пропорциям тела. При выполнении всех указанных работ учащиеся руководствуются инструктивными карточками. Например, ***демонстрация проверки правильности своей посадки за столом (партой).***

Чтобы проверить, правильно ли вы сидите, нужно:

 1.Поставить руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться виска.

 2. Между столом и грудью должна свободно проходить ладонь.

 3. Спина опирается на спинку стула на уровне поясницы.

 4. Сидеть нужно, полностью занимая сиденье стула.

 5. Ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом, стоять на полу или подножке всей ступней.

 Большую часть времени в школе, да и дома, дети проводят, сидя за столом. Главное условие, позволяющее сохранить сидя наименее утомительную позу, – это соответствие мебели пропорциям тела.

 ***Демонстрация приема проверки правильности подобранного по высоте стола:*** сесть за стол, руку, согнутую под прямым углом прижать к боку. Высота стола должна быть на 1-2 см выше согнутой руки.

 ***Формирование личной позиции по вопросам рационального питания,*** усвоение учащимися знаний по теме культура питания возможно на уроках при изучении пищеварительной системы. Дети знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. На занятиях по данной теме, кроме лекции учителя, демонстрируются презентации, сделанные учащимися самостоятельно: «Здоровые зубы – здоровый организм», «Предупреждение болезней желудочно-кишечного тракта», «Полезные продукты». Применение ИКТ глубже и ярче отражает проблему правильного питания. Подростки учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию. Проводят мини-исследования продуктов питания, изучая этикетки и маркировки, в том числе на содержание в них пищевых добавок (Е), применяемых при производстве пищевых продуктов, определяется их потенциальная опасность для здоровья, в случае их систематического употребления.

 При изучении системы органов дыхания дети знакомятся с характеристикой и профилактикой наиболее распространенных заболеваний органов дыхания, режимом во время болезни, гигиеной органов дыхания. Заболевания легче предупредить, чем вылечить, для этого надо укреплять дыхательную систему, защищая себя тем самым от вредных факторов окружающей среды.

***На уроке учимся делать дыхательную гимнастику:*** «Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха. Повторите 2-4 вдоха подряд. Чем глубже вдох, тем незаметнее выдох (через рот)». Выполнение лабораторной работы «Изучение и оценка функционального состояния дыхательной системы» позволяет сделать вывод о кислородном обеспечении своего организма и оценки общего уровня тренированности.

 Результаты ежегодных медицинских осмотров учащихся показывают, что в последние годы нарастает число детей и подростков с миопией. Чтение, компьютер требуют значительного зрительного напряжения, и может стать причиной ухудшения зрения. Изучая зрительный анализатор, учащиеся ***составляют памятки «Гигиена зрения», дают гигиеническую оценку книги*** (цвет бумаги, гладкость, чистота, четкость и равномерность печати), определяют световой коэффициент помещения – отношение остекленной поверхности окон к площади пола, учатся делать гимнастику для глаз.

 Одно из основных проявлений подросткового возраста – чувство взрослости. Весьма распространенным способом демонстрации своей взрослости оказывается нарушение всевозможных запретов, накладываемых родителями и учителями, в том числе связанными с риском для здоровья (курение, употребление алкоголя). Информирование подростков о негативных последствиях вредных привычек для физического здоровья часто оказывается малоэффективным. Более убедительный рассказ учителя, подкрепленный иллюстративным материалом: таблицы, фото легких курильщика, фрагменты фильмов и их последующее обсуждение.

***Проводим исследование состава табака на наличие ионов тяжелых металлов***: сначала готовим вытяжку из сигарет (высыпать табак в химический стакан и положить фильтр с табачным дегтем (окурок), залить концентрированной азотной кислотой, через 1 минуту профильтровать). Далее проводим опыты: иодид калия – качественный реактив на ионы висмута. Результатом является оранжевое окрашивание. Если же к 1 мл вытяжки табака прилить несколько капель сульфида натрия, наблюдаем осадок черного цвета. Это качественная реакция на ионы свинца. Свинец и висмут – радиоактивные металлы, способствуют развитию раковых заболеваний.

 В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя. При этом «подросток при построении собственного идеального образа в основном ориентируется на внешние факторы. Среди них важное значение занимает внешность. Ориентация подростка на внешние «идеальные» факторы может быть использована как эффективное подкрепление различных форм деятельности, связанной с заботой о здоровье». И нужно продемонстрировать их связь с внешностью, показать, как эти формы деятельности помогут подростку добиться позитивных результатов. Сформировать у учащихся представления о том, что красота нашего тела и духа находится в прямой зависимости от состояния здоровья.

***При изучении гигиенических вопросов большую роль играют опыты и самонаблюдения.*** Изучая строение кожи, учащиеся с помощью лупы рассматривают кожу ладони, находят поры – выходные отверстия потовых желез. В ходе обсуждения правил гигиены они, как правило, сами приходят к выводу о необходимости содержании кожи в чистоте для того, чтобы грязь не закупоривала поры и не нарушала кожного дыхания. Выполняя лабораторную работу «Определение типа кожи лица с целью составления программы индивидуального ухода за ней» учащиеся изучают правила ухода за разными типами кожи, подбор и правила использования косметических средств. Делают вывод: соблюдение гигиенических правил – одно из главных условий красоты и здоровья. Применение на практике научно обоснованных правил личной и общественной гигиены поможет укрепить организм, закалить его, уберечь от различных заболеваний, стать физически развитым и здоровым человеком, способным к любому труду.

 Таким образом, применение активных методов обучения на уроках биологии, «позволяет выстроить занятие с учетом прохождения каждого уровня усвоения знаний учащимися (от низкого – «знание», через средний – «понимание», до высокого – «применение»), обеспечивая этим целостность и системность образовательного процесса».

 Литература

1. Анастасова Л.П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. – М.: Вентана-Граф, 2007.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
3. Майков И.А. Ценностные ориентиры современных подростков. – М.,2004.
4. Манькова Н.Ю., статья «Активное обучение на уроках биологии». – Биология в школе № 6, 2012.
5. Программа «Культура здоровья: формирование здорового образа жизни» - http://www.schoolpress.ru/