**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА**

**УРОКАХ БИОЛОГИИ В 9 КЛАССЕ**

**Содержание**

1. **Введение**
2. **Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в**

**учебном процессе**

1. **Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии как фактор**

**повышения мотивации обучения учащихся**

1. **Методическая разработка по теме «Витамины»**
2. **Заключение**
3. **Список используемой литературы**
4. ***Введение***

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто педагог должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения, и прежде всего учебно-познавательных мотивов ученика.

Значительный эффект в решении этих проблем может быть достигнут благодаря использованию здоровьесберегающих технологий, которые относятся к качественной характеристике любой образовательной технологии и показывают насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Их применение даёт возможность:

* осуществлять личностную направленность обучения, создавать комфортные условия для школьников с учётом индивидуальных психологических особенностей (восприятие, мышление, память) и индивидуального темпа работы;
* достигать прогнозируемого результата, осуществлять в определённые сроки с определённым уровнем затрат ресурсов, физического и психического здоровья учителя и ученика;
* осуществлять неразрывную связь с теорией деятельного подхода в обучении;
* организовать самостоятельную работу учащихся, научить их работать со справочным материалом.

В связи с этим, на уроках я использую здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся и формирование ценного отношения к нему.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить школьнику 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, я считаю, 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. 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 разных форм уроков биологии.

Одна из проблем, остро стоящих не только в школе, но и в обществе в целом, - гиподинамия. Технический прогресс ведет к уменьшению подвижности человека. Уменьшается не только время, посвященное активным двигательным упражнениям, но и время, проведенное на открытом воздухе. В связи с этим я на уроке активно внедряю физкультминутки (расслабление кистей рук, массаж пальцев перед письмом, дыхательная гимнастика, предупреждение утомления глаз), слежу за правильностью осанки учеников. При этом учитываю требования, предъявляемые к двигательной активности ребенка: движения должны быть разнообразными, проводиться на начальном этапе утомления, предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных групп мышц, подбор упражнений необходимо вести в зависимости от особенностей урока.

1. ***Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в***

***учебном процессе***

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия "здоровье". Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

* это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
* это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

* это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
* это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития организма.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни.

*Здоровый образ жизни:*

благоприятное социальное окружение;

духовно-нравственное благополучие;

оптимальный двигательный режим (культура движений);

закаливание организма;

рациональное питание;

личная гигиена;

отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);

положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

- По определению В.В. Серикова, технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

- "Здоровьеформирующие образовательные технологии", по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

- Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
* соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

-Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

* Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
* Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
* Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии
* Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О. В.)

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

* *аксиологический,* проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения.

-*гносеологический*, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма.

* *здоровьесберегающий*, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха.
* эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов - эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива;
* экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.
* физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности.

***3. Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии как фактор повышения мотивации обучения учащихся***

Здоровьесберегающие технологии - это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

Почему и для чего? - однозначное и строгое определение целей обучения,

Общепринятой классификации образовательных технологий и, в частности, здоровьесберегающих в российской и зарубежной педагогике на сегодняшний день не существует. К решению этой актуальной научно-практической проблемы различные авторы подходят по своему. Проводя анализ научно-методической литературы, обобщая собственный практический опыт и опыт педагогов-новаторов можно выделить виды педагогических технологий, которые обеспечивают реализацию личностно-ориентированного, системно-деятельностного подходов и соответствуют принципам здоровьесбережения это:

* развивающие технологии;
* технологии, адаптивной системы обучения;
* технологии, построенные на интегративной основе.

*Развивающие технологии*

Основными признаками развивающихся педагогических технологий являются:

-обеспечение эмоционально-ценностного отношения к содержанию и процессу образования;

-формирование гуманистической направленности личности, ее потребностно-мотивационной сферы;

-овладение средствами и способами мышления, развитие воображения, внимания, памяти, воли.

Названные признаки показывают, что развивающиеся технологии культивируют творческое отношение к деятельности и способствуют здоровьесбережению.

*Технологии адаптивного обучения*

Основной признак данных педагогических технологий - мера адаптивности (приспособления) всех элементов педагогической системы: целей, содержания, методов, способов, средств обучения, форм организации познавательной деятельности учащихся, диагностики результатов обучения, что и способствует здоровьесбережению.

Центральное место в данных технологиях занимает ученик, его деятельность, качества его личности. Учение школьника рассматривается не только как результат, а, прежде всего как процесс: результат появится со временем, если будут соблюдены условия процесса. Особое внимание уделяется формированию учебных умений.

Учитель, работающий по этой технологии, работает в двух режимах:

а) обучает всех (сообщает новое, объясняет, демонстрирует, показывает, тренирует и т.д.);

б) работает индивидуально с отдельными учащимися (управляет самостоятельной работой; осуществляет контроль, включенный в самостоятельную работу; работает по очереди с учениками).

1. ***Разработка урока в 9 классе с элементами здоровьесбережения по теме’’ВИТАМИНЫ’’***

*Цель урока*: сформировать представление о витаминах и их роли в организме человека, дать понятие о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе и мерах профилактики, развивать интеллектуальные и коммуникативные способности учащихся, способствовать гигиеническому воспитанию школьников.

*Оборудование:* таблица "Витамины", препараты витаминов, выставка продуктов, портрет Н.И. Лунина.

*Ход урока*

*Вступительное слово учителя*.

**Учитель.**Белки, жиры, углеводы необходимые организму человека для роста, развития, процессов жизнедеятельности, поступают в организм с полноценной пищей. Всегда ли можно считать питание правильным и полноценным, если в пище содержатся только белки, жиры и углеводы? Послушаем сообщение.

*Работы Н.И. Лунина. (Сообщение)*

Тема нашего сегодняшнего урока - витамины. Мы узнаем, что это за вещества, как они влияют на организм человека, в каких продуктах содержатся.

Итак, что такое витамины? Найдите (раздаточный материал) и запишите определение: *"Витамины - это органические соединения, которые в небольших количествах постоянно требуются для нормального протекания биохимических реакций в организме".*

Недостаток того или иного витамина в организме - гиповитаминоз, состояние, которое чаще всего выражается в ослаблении иммунитета. Существенный недостаток витамина или его полное отсутствие приводит уже к более тяжелому состоянию - авитаминозу. При авитаминозе возникают глубокие нарушения обмена веществ, ведущие к различным заболеваниям, вплоть до гибели организма.

Известно 13 незаменимых витаминов. Витамины обозначают заглавными буквами латинского алфавита: A, B, C, D, E и т.д. Организм человека может самостоятельно синтезировать только витамин D, а все остальные должны поступать в организм с пищей.

Классификация витаминов основана на растворимости их в воде и жире.

-Жирорастворимые витамины - A, D, E и К - попадают в организм с жирами пищи. Поскольку они могут накапливаться в жировой ткани, их ежедневное поступление в организм не обязательно.

-К водорастворимым витаминам относятся 8 витаминов группы В и витамин С. Эти витамины не могут запасаться, поэтому должны поступать в организм постоянно, желательно ежедневно (за исключением некоторых витаминов В).

Избытка водорастворимых витаминов практически не бывает, так как в организме они быстро разрушаются и выводятся вместе с мочой. Избыток жирорастворимых витаминов может привести к ослаблению (блокированию) действия других витаминов, а иногда и к серьезным отравлениям.

Несколько групп получили опережающее задание: в любой форме провести презентацию витамина. Давайте познакомимся с витаминами поближе. В ходе работы вам необходимо заполнить таблицу «ВИТАМИНЫ» (наименование витамина - суточная потребность - в каких продуктах содержится - на какие процессы влияет)

***Реклама.***

Вас беспокоит маленький рост? Вы часто болеете и плохо видите в сумерках?

-***РЕТИНОЛ*** - вот решение ваших проблем. Всего 0,9 мг и Вы абсолютно здоровый человек.

- Марина, я не знаю, что делать? У меня сухие, ломкие волосы, перхоть. Я устала быть белой вороной. Ни один шампунь не помогает.

- Тебе поможет (убирает шампунь и ставит корзину) витамин А. Этот витамин участвует в формировании покровного эпителия кожи и слизистых оболочек. При его недостатке усиливается ороговение кожи, образуются угри, кожа становится сухой, шероховатой, воспаляется. Волосы становятся тусклыми, ногти - ломкими. Длительный недостаток витамина А в пище может привести к отставанию детей в росте. У взрослых возникает предрасположенность к онкологическим заболеваниям пищеварительных органов. - Источником витамина А служат животные продукты: сливочное масло, рыбий жир, печень, яйца, молоко. Растительные продукты содержат провитамины А, или каротины, из которых в организме (в тонком кишечнике, печени) образуется витамин А. Каротины содержатся в растительных продуктах, имеющих красный цвет: моркови, помидорах, шиповнике, апельсинах.

*-****ВИТАМИН С***

-**Первый ученик.** "Повелители мира" - древнеримские легионы - неудержимо двигались на север. Они перешли Рейн и надолго там задержались. Через некоторое время среди воинов возникло тяжелое заболевание, симптомы которого, судя по описанию историка Плиния, напоминали клинические признаки цинги. Позже, в средние века, при длительной осаде крепостей как в рядах осажденных, так и в рядах наступающих войск часто возникали эпидемии необычного для мирного времени заболевания. У пораженных страшной болезнью быстро появлялось чувство усталости, днем возникала сонливость, наблюдалась общая психическая подавленность, лицо становилось бледным, синели губы и слизистая оболочка рта. Кожа принимала грязновато-серый оттенок, десны кровоточили, легко выпадали зубы. Это заболевание получило название "лагерной болезни".

-**Второй ученик.** Среди мореплавателей цинга была настоящим бичом. За время существования парусного флота от цинги погибло больше моряков, чем во всех морских сражениях того времени. В команде Васко Де Гама, открывшего в XV в. морской путь из Европы в Индию вокруг Африки, от цинги погибло более 100 моряков из 160. Цинга явилась причиной смерти 248 из 265 членов экипажей кораблей Магеллана во время его кругосветного путешествия в 1519-1522 гг. Цинга погубила легендарного мореплавателя Витуса Беринга в 1741 г., героя-полярника Г.Я. Седова в 1914 г. и многих, многих других.

**Колумб.** Да, помнится, во время одной из моих экспедиций часть экипажа заболела цингой. Умирающие моряки попросили меня высадить их на каком-нибудь острове, чтобы они могли там спокойно умереть. Я сжалился над страдальцами. Причалили мы к ближайшему острову, оставили нашим товарищам запас провианта, ружья и порох на всякий случай. А через несколько месяцев на обратном пути наши корабли вновь подошли к берегу того острова, чтобы предать останки несчастных моряков земле. Каково же было наше изумление, когда мы встретили своих товарищей живыми и здоровыми! Остров мы назвали "Кюрасао", по-португальски это означает "оздоровляющий". А от гибели моряков спасли фрукты, в изобилии содержащие витамин С.

**Витамин С.** Природным концентратом витамина С является шиповник. Много аскорбиновой кислоты содержится также в черной смородине, квашеной капусте, картофеле, зеленом луке, землянике, щавеле и других продуктах растительного происхождения.

**Учитель.** Победителей Олимпийских игр в Древней Греции увенчивали венками из зеленой петрушки. Уже тогда люди употребляли ее сок для быстрого восстановления сил - не случайно его ценили чуть ли не на вес золота. Сок петрушки содержит много витаминов А и С, поэтому его часто употребляют вместе с морковным соком (1: 3), когда нужно быстро восстановить зрение, пониженное при напряженной работе глаз. Сок петрушки улучшает дыхание, сердечную деятельность, его можно использовать для поднятия тонуса, а также при больших нагрузках.

***-ВИТАМИНЫ В***

Витамины группы В пели дружно на трубе:

"А" упала, "И" пропала, Кто остался на трубе? Витамины группы В.

**Витамин В2**

Я - рибофлавин, Вкусный витамин.

Сыр, яйцо и молоко Зренье будет ого-го.

Регулирует окислительно-восстановительные реакции в тканях, участвует в обмене жиров, белков, углеводов. Содержится в молоке, яичном желтке, мясе, грибах.

**Витамин В3.**

Я - ниацин, Грозный витамин! Ешьте овощи, злаки и мясо, И не бойтесь пеллагры напрасно!

**Витамин В5.**

Я - пантотеновая кислота, Вхожу в состав кофермента А.

Пейте меня, дети, Не будете болеть вы!

**Витамин В6.**

Я - пиридоксин, Славный витамин! Я белкам помогаю В работу включаться, Я и детям, и взрослым Необходим.

Участвует в составе ферментов, в обмене аминокислот, жиров, в процессах кроветворения. Богаты витамином В6 печень, дрожжи, говядина, яйца, творог, капуста, рис, гречневая крупа, бананы.

Необходим для нормального кроветворения, созревания эритроцитов, участвует в свертывании крови. Этот витамин содержится только в продуктах животного происхождения: печени, мясе, яйцах, рыбе, дрожжах, молоке, особенно кислом.

***-ВИТАМИН Д***

**Учитель.** На прием к врачу пришла молодая женщина. Послушаем её историю.

*Женщина.* Здравствуйте, доктор, моему ребенку 4 года. Мне кажется, что он тяжело болен. Он стал раздражительным, беспокойным, боязливым, часто плачет и плохо спит. На его коже развиваются опрелости, потница и гнойнички. Волосы редкие, сухие и ломкие.

*Врач.* А почему вы его не привели?

*Женщина.* Да, боюсь я. Мне кажется, что кости теряют свою прочность и становятся мягкими, появляется слабость мышц. Суставы малоподвижны. Большой живот.

*Врач.* Все ясно, у вашего ребенка проблема связанная с дефицитом кальциферола (витамина Д). Этот витамин участвует в процессах обмена кальция и фосфора в организме человека. А эти процессы очень важны при формировании скелета. От них зависит и рост, и осанка, и красота человека. Особенно важную роль витамин D играет в растущем организме. Дефицит витамина D приводит к рахиту. Послушайте.

*Ученик.* Врачи долго и настойчиво искали средства для борьбы с рахитом. Таким средством оказался рыбий жир, который раньше употребляли для смазывания сапог. Но многие врачи не верили в чудодейственную силу рыбьего жира, к тому же тогда он был дефицитом. Шли годы, а болезнь продолжала поражать тысячи детей. В 1919 г. появилось сенсационное сообщение немецкого исследователя Гульдшинского, который добился полного излечения детей, страдающих рахитом, с помощью облучения их ультрафиолетовым светом. Потребовалось еще много усилий ученых разных специальностей, пока удалось получить химически чистое вещество с высокой антирахитической активностью.

*Врач.*

Дети, пейте рыбий жир, Всех лекарств полезней.

Он поможет избежать Целый ряд болезней:

Ножки у крошек Не будут кривыми, У девочек-подростков Осанка будет стройной, А у взрослых кости Будут очень крепкими И остеомаляции Нечего бояться им!

*Женщина.* У меня есть рыбий жир. Я теперь восполню недостаток этого витамина.2-3 чайные в день ложки рыбьего жира не повредят.

*Врач.* Что, вы, жирорастворимые витамины организме могут накапливаться, поэтому и требуется их не так много. Дети и взрослые витамин D получают в основном с животной пищей. Наибольшее количество его содержится в печени трески, рыбьем жире и других рыбных продуктах, в желтке яиц, молоке, в сливочном масле.

Витамин D может синтезироваться и в коже человека под влиянием ультрафиолетовых лучей, то есть на солнце.

**Учитель.** Итак, мы познакомились с витаминами А В С Д. При кулинарной обработке пищи часто разрушаются находящиеся в ней витамины. Как же сохранить в ней возможно больше этих жизненно необходимых веществ.

*Вопросы для закрепления*

1.Заболевание, развивающееся при недостатке витамина.

2.Процесс, на который оказывает влияние витамин "А".

3.Группа витаминов, к которым относятся витамины В1, В6, С.

4.Заболевание, которое развивается при недостатке витамина D.

5.Цитрусовое растение, плоды которого моряки брали в плавание для восполнения витамина С.

6.Заболевание, развивающееся при недостатке витамина В1.

7.Заболевание, при котором воспаляются и кровоточат десны, выпадают зубы, снижается устойчивость организма человека к инфекциям и факторам окружающей среды.

8.Биологически активные вещества, в состав молекул которых могут входить витамины.

*Подведение итогов урока*

1.Какого витамина много в рыбьем жире? (D)

2.При отсутствии какого витамина возникает цинга? (С)

3.Недостаток какого витамина вызывает куриную слепоту? (А)

4.Недостаток какого витамина вызывает сухость кожи? (Е)

5.Какой витамин необходим для свертывания крови? (К)

6.Недостаток какого витамина вызывает заболевание бери-бери? (В)

7.Какой авитаминоз чаще других возникал у мореплавателей? (С)

8.При недостатке какого витамина развивается рахит? (D)

9.Томаты, морковь, апельсины и петрушка содержат витамин. (А)

10.Какой витамин разрушает табачный дым? (С)

*Знаете ли вы, что:*

-аллергические реакции могут быть связаны с гиповитаминозом группы В;

-табачный дым разрушает витамин С;

-гипотония мышц может быть вызвана недостатком витамина D;

-ячмени на глазах могут появляться при недостатке витамина А;

-дефицит витамина Е приводит к появлению морщин;

-экзема может быть связана с дефицитом витаминов группы В;

-в мозге больше всего витамина С содержится в гипоталамусе;

-витамины группы В и витамин Е участвуют в поддержании иммунной системы и поэтому могут замедлять процесс старения.

1. ***Заключение***

Считаю, что для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. Поэтому рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у них ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; количество видов учебной деятельности на уроке должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся; обучение должно проводиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); должен осуществляться контроль научности изучаемого материала; необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся, осуществлять индивидуальный подход к детям с учетом личностных возможностей; на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.  
Огромную роль в укреплении здоровья учащихся играет и экологическое пространство: проветривание, озеленение, освещение кабинета. Благотворно на здоровье и настроение влияют запахи, лучший источник которых – растения. Кроме этого решается воспитательная задача: дети, привлеченные к уходу за растениями, приучаются к бережному отношению к ним, ко всему живому, получая основы экологического воспитания.  
От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют и на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.  
Забота о здоровье учеников неотделима от заботы учителя о своем собственном здоровье. Педагог должен подавать пример своим образом жизни и своим здоровьем, так как собственный пример лучше всяких слов познакомит детей с правилами здорового образа жизни.

Д.з п 38 стр 180-181 вопросы. Составить собственное меню на неделю с учетом возрастных особенностей и потребностей .

1. ***Список используемой литературы***

1.Дронов А.А. Профилактика и коррекция плоскостопия // "Начальная школа", 2005. - № 12 - с.55.

2.Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С.72.

3.Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // "Начальная школа", 2005. - № 1. С.91.

4.Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // "Начальная школа", 2005. - № 11. С.75.

5.Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // "Начальная школа", 2005. - № 11. С.78.

6.Львова ИМ. Физкультминутки // "Начальная школа", 2005. - № 10. С.86.

7.Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // "Начальная школа", 2006, № 8. С.98.

8.Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // "Начальная школа", 2006, № 3. С.53.

9.Казаковцева Т. С, Косолапова ТЛ. К вопросу здравотворческой деятельности в образовательных учреждениях // "Начальная школа", 2006, № 4. С.68.

10.Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // "Начальная школа", 2006, № 6. С.56.

11.Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // "Начальная школа", 2006, № 8. С.105.

12.Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // "Начальная школа", 2006, № 8. С.90.

13.Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // "Начальная школа", 2006, № 8. С.89.

14.Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004. - 100с. - (Областная целевая программа "Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг. ").

14.Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2005. - №10. - С.84-92.

15.Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1. - С.21-26.

16.Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации // Валеология. - 2004. - №4. - С.93-98.