**ГКОУ РД « Бабаюртовская средняя школа- интернат №11»**

**Проект на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии»**

 ***Выполнила: Бекболатова С.Б.***

 ***учитель биологии и химии***

 **Бабаюрт,2021г**

**Содержание**:

 1. Введение. Пропаганда здорового образа жизни .--------------------------- стр 3,4.

 2.Основная часть.

 а) Здоровьесберегающие технологии в условиях пандемии--------------- стр 4,5.

 б) Культура физического, психического, интеллектуального и

 нравственного здоровья детей. ---------------------------- стр 5-7.

 3. Выводы. Личностно-ориентированный подход.---------------------------- стр 8.

 4. Использованная литература . --------------------------- стр 8.

 5.Приложения. ---------------------------- стр 9-13

ВВЕДЕНИЕ.

**Актуальность проекта**.

В современных условиях всё более возрастает значение образования в формировании личности, подготовленной к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. Это требует как создания новых образовательных концепций, так и разработки методов и средств, способных реализовать такие концепции.

В Российскую школу пришел новый образовательный стандарт, который предъявляет новые требования к деятельности учителя. В основе Стандарта лежит личностно-ориентированный подход, концептуально базирующийся на обеспечении соответствия учебной деятельности обучающихся их возрасту и индивидуальным особенностям, способствующий формированию универсальных учебных действий.

Федеральный государственный стандарт определил цель образования: общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую компетенцию, как умение учиться. В связи с этим актуальным становится создание системы работы на основе личностно-ориентированного подхода. Именно это и послужило основой для работы над данным проектом.

**Объект исследования**: здоровьесберегающие технологии как способ реализацииличностно-ориентированного подхода в обучении.

**Целью данного проекта 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 психолого-педагогическую литературу по проблеме проекта;

* изучить здоровьесберегающие приемы и научиться их применять в практической деятельности;
* отобрать активные формы, методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса;
* разработать методические рекомендации по организации урока в рамках личностно-ориентированного подхода.

В проекте использовались следующие **методы исследования**:

* ***теоретические***: анализ психолого-педагогической литературы, педагогического опыта по исследуемой проблеме;
* ***эмпирические***: наблюдение, количественная и качественная обработка статистических данных

**Предполагаемый результат проекта**: повышение уровня саморазвития, самопознания, самовоспитания учащихся.

 ***Пропаганда здорового образа жизни***

Перед современной школой стоит множество задач, которые зачастую вступают в противоречие с существующим положением дел. С одной стороны – интенсификация учебного процесса, с другой – прогрессирующее ухудшение здоровья детей; с одной стороны – возросший поток информации, современные компьютерные технологии, с другой – нежелание учиться, низкая успеваемость. Как привести в соответствие поставленные задачи с объективной реальностью? Мы – учителя современной школы - призваны искать ответы на эти вопросы, нам с вами это противоречие разрешать.

Обратим внимание на то, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. С чем это связано? Нет сомнения в том, что серьезное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей оказывают социальные и экологические проблемы. Никто не отрицает при этом генетической отягощенности, и все же специалисты считают, что 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста, связано со школой.

Многолетние исследования Института возрастной физиологии РАО позволили не только выявить те школьные факторы (школьные факторы риска - ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей, но и распределить их по значимости и силе влияния.

К числу ШФР относятся:

* Стрессовая педагогическая тактика.
* Интенсификация учебного процесса.
* Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.
* Нерациональнаяорганизацияучебнойдеятельности.
* Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья.
* Отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактики вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и т. п.).

Один из факторов риска, приводящий к резкому снижению работоспособности и выраженному переутомлению и ухудшению здоровья, это интенсификация учебного процесса. Причем интенсификация идет различными путями.

Первый - наиболее явный (открытый) - увеличение количества учебных часов (уроков, внеурочных занятий, факультативов и т. п.).

Второй (скрытый) вариант интенсификации учебного процесса - реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала.

Высокая интенсивность учебы не позволяет учитывать индивидуальные особенности ребенка, оставить резерв для организации щадящего режима, необходимого для детей с отклонениями в состоянии здоровья (а их не по одному в каждом классе).

Исходя из сказанного, считаю, что в данных условиях жизненно необходимо обратиться к здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой другим направлениям. Задачи ее состоят, прежде всего, в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье сегодняшних школьников, что позволит им вырастить и воспитать здоровыми собственных детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одного из самых актуальных образовательных подходов, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

В.А.Сухомлинский писал: «Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - … это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В этой связи целесообразно определить с помощью психолога природный интеллектуальный потенциал ученика. Это означает, что каждый ребенок – индивидуальность, личность, сочетающая в себе определенные характеристики, которые помогают ему в его образовательном процессе. Ведь сюда входит и воспитание, и развитие и обучение. Считаю, что учителю важно знать, кто перед ним на уроке:

* Сенсорикилиинтуатив;
* экстравертилиинтроверт;
* левополушарныйилиправополушарныйтип;
* сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик;
* каков уровень его познавательной потребности (УПП);
* какая степень мотивации к обучению вашему предмету.

Направленияиспользованияздоровьесберегающихтехнологий:

* Правильная организация познавательных процессов: грамотное расписание, оптимизация учебной нагрузки, активный отдых и т. д. (На своих уроках в этом году я стараюсь чередовать виды деятельности, проводить физкультминутки и др.)
* Обеспечение оптимальных гигиенических условий: чистота, уровень шума, контроль за освещенностью, температурой, влажностью воздуха в классе. (В паспорте кабинета предусмотрены мероприятия по улучшению микроклимата – затемнение кабинета, установка кранов на батареи, аквариума с рыбками…)
* Индивидуализация образовательных технологий: в частности обращение к личностно-ориентированному обучению

На своих уроках я отслеживаю здоровьесохраняющие компоненты учебного процесса:педагогические (организация мотивационной основы занятий, педагогически рациональная форма проведения уроков, активные методы обучения),физиологические (соблюдение санитарно-гигиенических норм, физиологически грамотное построение занятий), психологические (благоприятный эмоциональный фон занятий, создание ситуации успеха).

Составной частью здоровьесберегающих технологий является формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, а значит формирование ЗОЖ, формирование у учащихся сознательного отношения к своей жизни и здоровью. На уроках биологии используются различные виды технологий. Это – игровые технологии, технологии проблемного обучения, технологии коллективного способа обучения, разноуровневые. Успешной является технология проектной деятельности. В основном она носит исследовательский характер. Работа в группах ,парах способствует развитию коммуникативных умении, обеспечивает толерантное общение. На уроках биологии школьникам рассказывают о признаках духовного здоровья человека: порядочности ,тактичности, гуманизме, духовном богатстве , умении адекватно оценивать ситуацию, особенности понять и оценить точку зрения оппонента, проявлении выдержки, терпения, объективности в споре; об отношении к природе как показателе духовного здоровья человека, экологической ответственности, потребности здорового человека в общении с живыми существами, о недопустимости экологической жёсткости, о проблеме формирования экологической культуры: ценностных ориентаций , знаний, умений экологического характера. На уроках ученики получают : знания физиологических основ процессов жизнедеятельности человека и его гигиены, умения и навыки по оказанию первой доврачебной помощи и самопомощи, элементарными лечебными процедурами и способами ухода за больными, санитарно-эпидемиологическими знания, включая принципы и организацию системы здравоохранения в стране, эпидемиологию инфекционных и венерических заболеваний, знания о вредном воздействии на организм человека наркотических и психотропных средств.

**Здоровьесберегающие технологии в условиях пандемии**

Во время сложной эпидемиологической обстановки в стране, многие школы с марта 2020 г. по рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ перешли на формат так называемого дистанционного обучения – обучения с применением электронной информационно-образовательной среды.

Сегодняшнее поколение школьников можно смело называть «цифровым поколением», они выросли в интернете, свободно владеют компьютерными технологиями, в отличие от многих учителей. Первоначально большая часть обучающихся были рады переходу на дистанционный формат обучения – безусловно, в этом есть свои плюсы. Например, экономия времени. Но на самом деле всё обстоит не так радужно, как кажется на первый взгляд.При переходе на дистанционный формат обучения большую часть времени обучающийся стал проводить сидя за компьютером в помещении. Отсутствие «живого» общения с педагогом увеличивает количество затраченного времени на поиск информации в интернете – увеличился объем самостоятельной работы обучающегося. Еще одним негативным признаком пандемии оказался стресс, который стал принимать хронический характер. Стресс возник не только от ситуации с коронавирусом в целом, но и от самого формата дистанционного обучения. Зачастую «слабый» интернет также является источником дополнительного стресса, когда ученик по объективным причинам пропускает занятие или часть занятия. У обучающихся возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать у них предпатологическое состояние. При продолжительной и напряженной работе за компьютером быстро приходит утомление, при котором деятельность внешних органов чувств или неестественно возрастает, или ослабляется; уменьшается сила памяти, вследствие чего возникает быстрое пропадание из памяти того, что незадолго было изучено.

Посещая занятия в школе, школьник смотрит на преподавателя, в тетрадь, на доску, то есть переключает свое зрение на разные объекты и тем самым снижает напряжение с глаз. Сейчас же обучающиеся по 5–6 ч сидят перед экранами мониторов и телефонов. Нагрузка на зрение колоссальная как у обучающихся, так и у педагогов.

Значительно снизилась и двигательная активность учащихся. Постоянное нахождение дома ограничивает движение и проявляется в отсутствии любой активности, кроме умственной. «Сидячий» образ жизни оказывает негативное влияние и на осанку – как следствие развиваются сколиоз, остеохондроз и другие заболевания.

В период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19 Союз охраны психического здоровья на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения разработал специальные рекомендации для подростков и родителей о том, как организовать процесс обучения в удаленном формате. Рекомендации предназначены для специалистов психологической службы в системе образования и активно использовались в школах.

Рекомендации для обучающихся по сохранению здоровья во время обучения в формате электронной образовательной среды.

1. Режим сна и бодрствования. Сон очень важен для перевода информации из оперативной памяти в долговременную, кроме того, снимает усталость. В связи с чем полноценный сон ночью и кратковременный дневной сон (1 час) позволит обучающимся эффективно усваивать учебный материал.

2. Чередование нагрузки. Согласно «Гимнастике для ума» Пола Деннисона, для максимальной концентрации внимания, памяти, мышления и других познавательных процессов в организме молодого человека достаточно выполнять три простых упражнения:

1) перекрестные шаги; позиция – стоя, поочередно прикасаться левым локтем к правой коленке, правым локтем – к левой коленке;

2) кнопки мозга; левая рука кладется на пупок, а другая в это время стимулирует точки подключичных зон; для каждой стороны длительность упражнения составляет 20–30 с; перед выполнением рекомендуется выпить воды;

3) колпак; позволяет преодолевать стресс; указательным и большим пальцем нужно массировать ушную раковину сверху до мочек; голова в прямом положении, выполняется три раза.

3. Свежий воздух. Прогулки на свежем воздухе необходимы в течение дня для насыщения организма кислородом.

4. Правильная организация рабочего места. Установите настольную лампу – свет должен падать слева. Монитор компьютера должен стоять прямо перед глазами на расстоянии 60−70 см.

5. Цветотерапия и ароматерапия.

6. Организация питания. Питаться нужно 4–5 раз в день небольшими порциями. Рацион должен состоять из достаточного количества белков, витаминов и растительных жиров.

**Культура физического, психического, интеллектуального и нравственного здоровья детей.**

Культуры здоровья – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. В узком смысле, культуры здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление. Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья индивида, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям. Сущностью культуры здоровья является грамотное управление индивидом своими психологическими и физическими сферами жизнедеятельности. Ценностью культуры здоровья является насыщенная физическая деятельность, творческое развитие и саморазвитие, бережное отношение к окружающей среде, что позволяет всецело реализовать весь потенциал индивида.

Для этого главный упор, который мы делаем на уроках – это рациональная организация урока, использование активных методов и активных форм обучения.

Все это снимает проблемы переутомления, отсутствие интереса к изучаемой теме, дети активны до конца урока, им нравится узнавать все больше нового.

Урок остается основной формой образовательного процесса в школе. Но урок, на котором не было мыслительной деятельности учащихся, теряет всякий смысл. Очень важно определить место, цели (образовательные, воспитательные, развивающие) для каждого урока в отдельном классе, для отдельного ученика или группы детей. Определить его практическую направленность. Структура урока должна отвечать содержанию учебного материала, реализации намеченных целей. Необходима дифференциация для данного класса. Поэтому поурочный план должен быть разным для разных классов, даже параллельных. Должны быть приемлемые именно в этом классе, приемы, методы, формы представления учебной информации. Тщательно продумать формы контроля, оценки ЗУНОв, способные продвинуть обучающихся на анализ деятельности, использование знаний в новых условиях.

В образовании, как нигде, необходима постоянно ситуация успеха. Она и будет двигателем развития интеллекта школьника. Но очень важно сравнивать успехи ученика с его прежними достижениями, а не с достижениями одноклассников. Так формируется объективная самооценка, а она подвигает ребенка самосовершенствоваться. Ведь каждый человек по-разному может делать одну и ту же работу. Кому-то легко изложить письменно, кому-то нарисовать, составить таблицу, схему, а кому-то просто рассказать. Надо дать каждому выразить себя полностью, и так как это для него приемлемо. Это будет развивать таланты детей. Если ученик видит свое продвижение, это его стимулирует.

Тогда школьнику не будет предложено непосильное, неинтересное, по форме задание. Он будет работать с интересом на доступном для него уровне.

 Для эффективного обучения в моем арсенале имеются дифференцированные задания, повышающие эффективность усвоения знаний учениками с разным уровнем обучаемости

Уроки-игры, например импровизированная ролевая игра. Так может проводиться проверка знаний.

 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.

Еще один из аспектов здоровьесьерегающих технологий – это применение видеоматериалов, которые способствуют переключению каналов восприятия информации.

Все, что школьник узнает, учится делать в школе, должно обобщаться и систематизироваться. Кроме этого, подразумевается контроль и оценка. Очень важна самооценка своей деятельности учеником. Реальная самооценка – это стимул к самосовершенствованию.

На уроках я формирую у обучающихся навыки самоконтроля и самооценки. Особенно уместно это при работе в парах и группах.

На последнем этапе урока учащиеся приобретают эти навыки, заполняя ведомость:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя. | Оценка в паре | Оценка в группе | Самооценка | Итоговаяоценка |
|  |  |  |  |  |  |

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.

**ВЫВОДЫ ПО ПРОЕКТУ.**

Было выяснено, что личностно-ориентированный подход предполагает умение извлекать знания посредством выполнения специальных условий, в которых учащиеся, опираясь на приобретенные знания, самостоятельно обнаруживают и осмысливают учебную проблему. Целью личностно-ориентированного подхода является воспитание личности ребенка как субъекта жизнедеятельности. Быть субъектом – быть хозяином своей деятельности: ставить цели, решать задачи, отвечать за результаты.

В ходе применения здоровьесберегающих технологий качество получаемых знаний возрастает, о чем свидетельствуют результаты четвертных контрольных работ.

Поставленная в начале проекта гипотеза о том, что применение здоровьесберегающих технологий как способа реализации личностно-ориентированного подхода на уроках способствует эффективному формированию саморазвития, самопознания, самовоспитания получила практическое подтверждение.

Конечным продуктом проекта явились «Методические рекомендации по организации урока в рамках здоровьесберегающих технологий как способа реализации личностно-ориентированного подхода», которые могут быть рекомендованы как молодым учителям, только начинающим осваивать педагогическую профессию, так и опытным педагогам, которым только предстоит работа в условиях реализации ФГОС.

**Использованные источники:**

1. Дусавицкий А.К., Кондратюк Е.М., Толмачева И.Н., Шилкунова З.И. Урок в развивающем обучении: Книга для учителя. – М.:ВИТА-ПРЕСС, 2008.
2. Матвеева Е.И., Патрикеева И.Е. Деятельностный подход к обучению в начальной школе: урок лите-ратурного чтения (из опыта работы)//Серия «Новые образовательные стандарты». – М.:ВИТА-ПРЕСС, 2011.
3. Петерсон Л.Г., Кубышева М.А., Кудряшова Т.Г. Требование к составлению плана урока по дидактической си-стемедеятельностного метода. – Москва, 2006 г.

***Приложение***

***Методические рекомендациипо организации урокав рамках личностно-ориентированного подхода.***

Анализ научно-методической литературы и собственный пока не большой практический опыт позволяют выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий.

Правило 1. Правильная организация урока

Учет всех критериев здоровьесбережения на рациональном уровне. Главная цель учителя - научить ученика запрашивать необходимую информацию и получать требуемый ответ. А для этого необходимо сформировать у него интерес мотивацию к познанию, обучению, осознание того что он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. Задавание вопросов является: и показателем включенности ученика в обсуждаемую проблему и, следовательно, хорошего уровня его работоспособности;проявлением и тренировкой познавательной активности;показателем адекватно развитых коммуникативных навыков.

Таким образом, количество и качество задаваемых учеником вопросов служат одними из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья, а также тренируют его успешность в учебной деятельности.

 Организация урока должна обязательно включать три этапа:

 - 1-й этап: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы);

 - 2-й этап: ученики формулируют и задают вопросы

 -3-й этап: учитель и ученики отвечают на вопросы.

Результат урока - взаимный интерес, который подавляет утомление.

Правило 2. Использование каналов восприятия

Особенности восприятия определяются одним из важнейших свойств индивидуальности — функциональной асимметрией мозга: распределением психических функций между полушариями. Выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

 - левополушарные люди — при доминировании левого полушария. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению;

 - правополушарные люди — доминирование правого полушария, У данного типа развиты конкретно-образное мышление и воображение;

 - равнополушарные люди — у них отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. На основе предпочтительных каналов восприятия информации различают:

- аудиальное восприятие;

- визуальное восприятие;

- кинестетическое восприятие.

Знание этих характеристик детей позволит педагогу излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, облегчив процесс его запоминания.

Правило 3. Учет зоны работоспособности учащихся Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у школьников имеет свои пики и спады как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Работоспособность зависит и от возрастных особенностей детей.

Правило 4. Распределение интенсивности умственной деятельности

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35-40-я минута — 10%.

Практически все исследователи сходятся во мнении, что урок, организованный на основе принципов здоровьесбережения, не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления.

Утомление — возникающее в результате работы временное ухудшение функционального состояния человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. Но утомление не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Действительно, отрицательное влияние на организм оказывает постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Интенсивность умственной деятельности учащихся в ходе урока

Часть урока Время нагрузка Деятельность

1-й этап. Врабатывание 5 мин.

Относительно невелика

Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение

2-й этап.

 Максимальная работоспособность 20-25 мин.

Максимальное снижение на 15-й мин.

Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом

3-й этап. Конечный порыв 10-15 мин.

Небольшое повышение работоспособности.

Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного.

Специальными исследованиями выявлено, что у учащихся, заканчивающих занятия с сильным и выраженным утомлением, диагностируется неспецифическое напряжение организма — десинхроноз, являющийся основой формирования психосоматических заболеваний. Следовательно, снижая утомление, поддерживая и восстанавливая работоспособность учащихся, контролируя ее изменение в ходе процесса обучения, мы будет способствовать здоровьесбережению.

Психолого-педагогические технологии здоровьесбережения

Снятие эмоционального напряжения

 Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Хороший эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п. Использование пословиц при изучении понятия монотонности функции: «Чем дальше в лес, тем больше дров» (возрастание), «Подальше положишь, поближе возьмешь» (убывание). В этот момент процесс обучения как бы скрыт от учащихся, они воспринимают это как некоторое отступление от темы, что позволяет им также снять накопившееся напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

Создание благоприятного психологического климата на уроке

 Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления

учащихся, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Учащиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях. 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. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

 Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Одним из важных путей сохранения здоровья учащихся, повышение их мотивации являетсяпереключение видов деятельности.

Когда урок проходит с высокой степенью нервозности, и при этом учитель убеждён, что только его предмет и только его урок играет важную роль в жизни ребёнка, когда ученик выходит с урока выжитый как лимон, с плохим настроением, когда от урока к уроку накапливается усталость, говорить о сохранении здоровья учащегося совсем не приходится.

В арсенале каждого учителя есть свои приёмы, направленные на то, чтобы сделать свой урок не только интересным, полезным для учащегося, но и таким, с которого, уходя, ученики говорили бы “ спасибо” учителю и с хорошим настроением, чтобы этот урок не стал для них уроком-плачем, уроком-борьбой, а стал уроком-улыбкой, уроком – воспоминанием.

С моей точки зрения, переключение видов деятельности учащихся на уроке создает режим наибольшего благоприятствования и высокую степень психологического комфорта.

Использую принцип идеальности(по Анатолию Гину) – согласно которому любое действие характеризуется не только получаемой от него пользой, но и затратами-затратами сил, нервов. Идеальность действия тем выше, чем больше польза и меньше затраты.

Использование данного принципа на уроке дает возможность максимально использовать знания, интересы учащихся с целью повышения результативности и уменьшения затрат в процессе обучения. Это позволяет согласовать содержание и формы обучения с интересами школьников, согласовать темп, ритм и сложность обучения с возможностями ученика.

В заключение хочу сказать, что отличительной особенностью здоровьесберегающей технологии является приоритет здоровья среди других направлений воздействия на школьников.Она включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, чтобы получение учащимися образования проходило без ущерба для здоровья.

Медленны и тяжелы шаги вперед к достижению гармонии мира.

Преподавание биологии с учетом здоровьесберегающих аспектов - ещё один шаг к решению задач школы в условиях личностно-ориентированного обучения.

Ещё Жан Жак Руссо говорил: “ Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.