Выступление на МО

**Формирование здорового образа жизни**

**на уроках биологии**

Составной частью биологического образования является формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, а значит формирование здорового образа жизни, поэтому основной задачей своей работы считаю воспитания у обучающихся сознательного отношения к своей жизни и здоровью, овладение основами зож, жизненными навыками безопасного поведения. Составляющие ЗОЖ: соблюдение режима дня, пребывание на свежем воздухе, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, отказ от вредных привычек, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Формирование здорового образа жизни в курсе биологии человека строю с учетом возрастных особенностей учащихся, создаю позитивную мотивацию, обеспечивающую ситуацию успеха, эмоциональный комфорт учащихся. Работа в группах, парах способствует развитию коммуникативных умении, обеспечивает толерантное общение. Провожу минутки здоровья. Рассказываю о необходимости соблюдения режима дня, значимости прогулок на свежем воздухе, правильном питании, правилах личной гигиены, положительных эмоциях, постоянно обращаю внимание на необходимость правильной посадки. Использую на уроках разнообразные методические приемы: викторины, ассоциации, четвертый лишний, загадки. Для работы в парах предлагаю вопросы-задания, требующие размышления и объяснения. Индивидуально учащиеся составляют кроссворды, ребусы, буклеты, сообщения. Создаю на уроке ситуацию успеха, которая позволяет учащимся, находиться в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные ошибками при выполнении заданий, незнанием учебного материала.

Использую личностно-ориентированный подход, организую различные формы деятельности ( индивидуальную, групповую, коллективную), уровневую дифференциацию, метод проектов , беседы, ролевые игры и ИКТ. Формирование целостного отношения к собственному физическому и духовному здоровью – один из факторов создания устойчивой мотивации на саморазвитие.

В 8 классе при изучении курса биологии человека на каждом уроке, так или иначе затрагиваются вопросы гигиены, профилактики, необходимости вести зож. В 9-11классах использую методические приемы:

1. Объяснить выражения «познай самого себя», «чистый воздух - лучший лекарь», «движение - жизнь» .

2. Откорректировать текст и объяснить ошибки.

3. Составить схему: «алкоголь и личность», «моя память», «курение и органы»

4.Закончить фразу «хочешь жить –…» .

5. Предложи план профилактических мероприятий.

6. Обоснуй : а)почему нужно дышать через нос.

7. На приеме у врача ортопеда, окулиста

8. Составь свой психологический портрет.

9. Прием ассоциаций.

10. Составление логических цепочек: а) неправильная посадка за партой -….б)гиподинамия и органы ----.

11. Создание проблемной ситуации на основе высказываний: а) Великий русский ученый М. В. Ломоносов утверждал: «Умеренное употребление пищи – мать здоровья». Верно ли это утверждение? б) Древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное безделье».

Обосновать данное высказывание с научной точки зрения.

12. Использую и ситуационные задачи. Представьте ситуацию, проанализируйте, составьте диалоги, возможно инсценирование.

13.Решение биологических задач практической направленности: определить объем кислорода для учащихся данного класса.

14. Даю задание подобрать пословицы о здоровье к конкретной теме. Интересной формой творческой и исследовательской работы учащихся является подготовка сообщений, написание рефератов. Темы, которые выбирают ребята, связаны с вопросами здорового образа жизни, влияние состояния окружающей среды на здоровье человека. «Условия среды и их влияние на организм человека». «К чему приводит алкоголизм?», «Вред курения», «Радиактивное загрязнение», «Компьютер и подросток».

15. Привожу обучающимся примеры о великих людях: Есть люди, которые, преодолев природную немощь, живут яркой насыщенной жизнью. Например, Александр Васильевич Суворов с детства мечтал стать военным. Но он был слабым и болезненным ребенком. Занятия спортом, закаливание, и Суворов окреп. 16-ти лет он поступил на военную службу. 70 лет прожил Суворов. 54 из них он провел в армии. 35 больших боев и сражений – и во всех он был победителем.

16. Анализируем высказывания «Счастье, как здоровье: когда его не замечаешь – значит, оно есть», - писал И.С.Тургенев.

Обязательно, в 8 классе провожу урок, посвященный СПИДу. Информация о СПИДе (сообщения ребят, статистика, прослушивание записей обращений больных СПИДом к здоровым людям) заставляет ребят задуматься о том, что здоровье находится в их руках.

При изучении раздела «Генетика» решаем задачи, где практически доказываем передачу наследственных болезней от родителей к потомству. Ребята делают для себя выводы о том, что, зная свою родословную, можно избежать нежелательных последствий.

Но есть и такие люди, которые выбирают неразумный образ жизни и при этом транжирят, портят, уничтожают великий дар – здоровье. Состояние здоровья в дальнейшем скажется на здоровье потомков. Каждый человек мечтает быть здоровым.

На уроках биологии рассказываю школьникам 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

Таким образом, сохранить здоровье каждому помогут знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек, даже элементарное мытье руки. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Они же определяют, в какой мере каждый из нас способен, пытаясь изменить привычное поведение, приспособиться к каким-либо труднопереносимым условиям среды. Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам. Формирование знаний, умений и навыков культуры здоровья и здорового образа жизни (учебно-просветительская работа по формированию сознательного и ответственного отношения к своему здоровью). Внимание учащихся на уроках биологии акцентируется на приоритетные факторы риска и условия образа жизни, влияющих как на здоровье, так и на общее благополучие и способности к получению знаний в настоящем и будущем.

Моя основная цель как учителя биологии – формирование доминанты на здоровый образ жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья. Для достижения данной цели стараюсь организовать учебно-познавательную деятельность учащихся, которая будет направлена не только на усвоение знаний, овладение умениями и навыками, но и на возможность реализации своих потенциальных возможностей, на развитие качеств личности каждого учащегося. На уроках биологии реальная исследовательская деятельность может быть организованна в процессе выполнения лабораторных работ по инструктивным карточкам, самостоятельных работ с дополнительной литературой. Опыт работы показал, что проблемы перехода ученика из пассивного объекта обучения к деятельной творческой личности достаточно эффективно решаются в процессе работы над научными проектами. Тематика исследований чрезвычайно разнообразна. Главное, чтобы работа соответствовала интересам ученика, его возрастным, индивидуальным и интеллектуальным возможностям.

На уроках биологии мы говорим не только о разрушителях здоровья, но и о его созидателях: личной гигиене, физическом воспитании, умении отдыхать. Стрессы, малоподвижный образ жизни разрушают здоровье человека, а ведь здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы.