

*Норцова Альфия Забировна,  
учитель химии и биологии,  
МОУ СШ № 113,  
г. Волгоград*

## **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

*«От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера  
в свои силы...».*

*В. А. Сухомлинский*

Здоровье учащихся – одна из острых проблем современной жизни. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Учитывая состояние здоровья детей школьного возраста, в последние годы в нашей стране значительно активизировалась работа по созданию здоровьесберегающей системы образовательного учреждения, направленной на формирование у детей навыков здорового образа жизни. Только система непрерывного образования и воспитания в области здоровья может обеспечить сохранение и восстановление здоровья детей, вызвать интерес у учащихся к той области знаний, которая связана со здоровьем [1]. С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации школьной жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий, обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Обучение детей в школе должно быть таким, чтобы не наносило ущерба их здоровью, не снижало уровня мотивации обучения, и прежде всего учебно-

познавательных мотивов ученика. Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности, вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

В практике своей работы предусматриваю комплексный подход к здоровьесбережению как через урок, так и внеурочную деятельность. Одним из важнейших аспектов, я думаю, является психологический комфорт школьников во время урока. 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 — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать учитель, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. Биология — это предмет, который имеет реальную возможность приобщить учащихся к исследовательской работе, развить их творческие способности. В своей практической деятельности я использую, например, разного рода презентации, видеофрагменты, работу с интернет-ресурсами. Тематика исследований чрезвычайно разнообразна. Главное, чтобы работа соответствовала интересам ученика, его возрастным, индивидуальным и интеллектуальным возможностям. Исследовательская деятельность на уроках, развивает логическое мышление, способствует развитию познавательных интересов, совершенствованию практических умений и навыков, положительно воздействуют на эмоции и психику. По биологии учащиеся создавали учебные проекты «Пища и здоровье человека», «Лекарственные растения нашей местности », «Алкоголь. Влияние на

организм», «Экология моего жилища». В технологиях здоровьесбережения большое место отводится игровым урокам, внеклассным мероприятиям, которые способствуют повышению мотивации и активизации учебной деятельности учащихся. Так, в школе проводились такие мероприятия как «Суд над вредными привычками», «Путешествие в страну Здоровье» и другие. Учащиеся активно участвуют в ежегодном районном конкурсе в Центре Детского Творчества «Здоровая жизнь- выбор молодежи», где заняли 2 место в этом учебном году, «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Экологическое обучение путем формирования навыков здорового образа жизни является перспективным, так как учебная деятельность приобретает исследовательский и практико-ориентированный характер и при этом сама становится предметом усвоения.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть творческие способности [3]. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будут больше здоровы и развиты не только духовно, но и физически.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Безруких М.М, Сонькина В.Д., Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе. – М.: ИВФ РАО, 2002.-181 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: «Вако», 2004.-230 с.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: «Аркти», 2005.-320 с.