**Здоровьесберегающий аспект в обучении химии и биологии**

**Девять десятых счастья зависит**

**от здоровья**

**Артур Шопенгауэр**

Не секрет,что уже в школьные годы учащиеся думают о том, как стать успешным в жизни, сделать карьеру.Успех карьеры специалиста сегодня связан с такими качествами личности, как инициативность,интеллект,энергичность, направленность на успех, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, и , конечно, физическое и психическое здоровье.

Начиная с самого раннего возраста необходимо воспитывать у школьников серьезное отношение к собственному здоровью , понимая,что здоровье-самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, ориентировать их на здоровьесберегающее поведение.

Процесс формирования понимания ценности здоровья может осуществляться по следующим направлениям:

* Формирование знаний о здоровье и его значимости
* Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий
* Организация оздоровительной работы
* Изучение резервов собственного организма
* Организация позитивного микроклимата в коллективе как условие сохранения и укрепления здоровья
* Организация здоровьесберегающего пространства
* Изучение правил здоровьесберегающего поведения
* Профилактика вредных для здоровья привычек.

Важным направлением должно стать формирование нравственных качеств, которые являются фундаментом здоровья: доброты, дружелюбия, выдержки, целеустремленности, смелости, оптимистического отношения к жизни, чувства радости существования, способности чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы.

**Основные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:**

-рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее60% и не более 75-80%;  
–в содержательной части урока должны быть вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нём;  
– количество видов учебной деятельности должно быть несколько;

– в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

– необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся;

– на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки;

– необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физминутки или динамические паузы.

Все технологии, используемые мною, содержат элемент сохранения и укрепления здоровья детей. Тема здоровья звучит на моих занятиях повседневно: и в ходе обычных уроков химии и биологии, и на внеклассных занятиях, и во время экскурсий, при работе на пришкольном участке, на специальных лекциях и беседах, при индивидуальном общении с учащимися, на родительских собраниях, и на занятиях экологического клуба «Экос». Занятия в клубе проводятся по авторской программе «Здоровье и окружающая среда».

День в нашей школе начинается с ежедневной утренней зарядки. Члены моего экологического клуба проводят зарядку с младшими школьниками.

В своей работе я широко использует методику здоровьесберегающих технологий доктора медицинских наук, руководителя лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем обучения В.Ф.Базарного. В моей классной комнате используется экологическое панно. Экологическая картина меняется с приходом нового времени года, на ней изображаются природные пейзажи. Такая работа позволяет вынести занятие из условий ограниченных пространств на открытую местность, приблизить обучение к объектам и явлениям окружающей среды. В моём кабинете очень много зелени, она снимает напряжение, успокаивает. В кабинете имеются офтальмотренажеры. Во весь лист ватмана изображаются цветные фигуры (волна, зигзаг, спираль). Такой плакат размешается над доской, а на потолке расположен специальный офтальмотренажер в виде «восьмёрки». В середине урока дети встают, и по моей команде или под ритмичную музыку начинают пробегать глазами по заданным траекториям.

Кроме того, на уроках я использую специальные упражнения для тренировки мышц глаз.

На уроках дети вместе со мною выполняют физкультминутки. Такие паузы хороши для снятия физического и умственного напряжения, формирования правильной осанки.

Дети по моему совету пишут не гладкой, а ребристой авторучкой - когда пальцы устают, можно покатать её между ладонями. На уроках я провожу аутотренинг, где учащиеся с настоящим убеждением произносят: «Я хочу быть здоровым! Я могу быть здоровым! И я буду здоровым!»

Ежегодно принимаем участие во внутришкольном этапе областного конкурса «Соревнование классов, свободных от курения «Здоровью – да! Курению – нет!»» Участвовали в районной акции «Спорт против наркотиков».

Принимали участие в областной акции «Мы- за здоровое будущее», проводимой Пензенской областной общественной организацией «Перспектива».

Я охотно делюсь своим опытом на школьных и районных методических объединениях. Часто выступаю на семинарах, открытых уроках, консультациях. Так, на школьном МО мною были даны открытые уроки «Суд над хлором» «Органы пищеварения», урок-конференция «Гигиена питания», внеклассное мероприятие «Оксид жизни – вода» и др. На районном МО я демонстрировала открытые уроки «Школа детективов», «Генетика и человек», открытое занятие курса по выбору «Химия и окружающая среда» - деловую игру по теме «Галогены, халькогены и их соединения», внеклассные мероприятия «Встреча с земляками», «Наркомания- знак беды». Учителя школы и района активно используют мою методику преподавания данных тем в своей работе. Все проводимые уроки и мероприятия содержали элементы технологии здоровьесбережения.

Была участницей областного семинара руководящих работников школ на тему «Школа – образовательно-культурный центр реализации личностно- ориентированного обучения и воспитания», проводившегося на базе МОУ СОШ №2 п. Колышлей. Я демонстрировала открытое заседание экологического клуба «Экос» «Мы - за здоровый образ жизни!». За участие в проведении семинара Пензенским областным институтом повышения квалификации и переподготовки работников образования мне и группе педагогов была выражена благодарность.

Итак, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы - это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании, т.к. дети школьного возраста проводят в школе значительную часть дня, соответственно заниматься их здоровьем должны, в том числе и мы - педагоги. Свой вклад в здоровье подрастающего поколения необходимо внести и каждому педагогу образовательного учреждения. Один из эффективных способов сопровождения здоровья учащихся - реализация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.