

*Возможности учебных  
предметов в осознании  
учащимися ценности  
здоровья*

Выступление на педагогическом совете.  
Автор: Архипова Т.М., учитель биологии  
МОУ лицея №29, г. Тамбов



**«Я не знаю большей красоты чем  
здоровье».**

*(Г.Гейне)*





***Здоровье-это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.***

*Физическое* - определяется состоянием и функционированием организма.

*Душевное* – определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями.

*Социальное здоровье* - определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми.

*У кого есть здоровье - у того есть надежда  
У кого есть надежда - у того есть все!  
(Восточная мудрость)*

Эта восточная мудрость определяет два самых главных принципа, на которых строится основа человеческого бытия:

Первый - здоровье было, есть и будет значимой ценностью вне зависимости от времени, места и общественного уклада жизни, так как дает предпосылки к развитию и совершенствованию души и тела;

Второй - здоровье является высшей ценностью общества, поскольку качество человеческой жизни и состояний человека есть достояние не только отдельно взятой личности, но и общества в целом. Чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества. Именно это превращает здоровье каждого индивида в общественное богатство.

# **Здоровье – дело не только личное, но и общественное.**

Здоровье – главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека.

У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит всё его благополучие и сама жизнь. Не должно быть человека безразличного и нетребовательного к самому себе.

# Основные компоненты здоровьесберегающей технологии

АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЙ,

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮ  
ЩИЙ

ЭКОЛОГИЧЕСК  
ИЙ,

ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ

Школьный возраст – важнейший период формирования человеческой личности, когда закладываются прочные основы физического здоровья. Поэтому именно перед школой стоит проблема научить детей правильно относиться к своему здоровью, привить навыки Здорового Образа Жизни.



# Формирование культуры здоровья-

– это целенаправленный процесс содействия школьнику в осознании им ценности здоровья, формировании ответственного отношения к нему и во включении ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях.

# Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло

В школьном возрасте у ребенка формируется осознанная мотивация для физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии и физических качествах – силе, выносливости, быстроте, ловкости, разумном режиме, двигательной активности.



# Шаги к здоровому образу жизни:

1. Правильное питание (режим питания, употребление разнообразных и только качественных натуральных продуктов, богатых витаминами);
2. Движение – это жизнь;
3. Жизнь без вредных привычек (не курить, не принимать алкогольсодержащих напитков, отказ от наркотиков и т.п.);
4. Содержать в чистоте своё тело, жилище, одежду;
5. Не привыкай грубить, находи позитивные способы разрешения конфликтов
6. Закаляй тело и душу.

# Формированию культуры здоровья школьников способствуют следующие условия:

- ❖ использование в учебной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника.
- ❖ применение физкультурных пауз (оздоровительно-гигиенических, танцевальных, ритмических, физкультурно-спортивных, двигательноречевых, раздражательных);
- ❖ использование форм работы, сопряженных с выходом из-за парты; использование дидактических заданий, связанных с физическими упражнениями; применение локальной гимнастики для различных частей тела (пальцев, шеи и др.);
- ❖ побуждение зрительно-двигательной активности в пространстве; применение комплексов профилактических мероприятий по предупреждению развития близорукости.

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОСОЗНАНИЕ РЕБЁНКОМ НЕОБХОДИМОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

семья

школа

друзья

СМИ

Материальное  
положение

Социальный  
статус

# Роль учителя в осознании учащимися значимости явлений и процессов

Только тот учитель оказывает воспитательное влияние на учащихся, вызывает у них стремление к совершенствованию своего поведения, который благодаря своим знаниям, своему широкому кругозору и высокой нравственности является образцом для подражания, завоевывает у детей уважение, доверие и авторитет.



## Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

- ❖ стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
- ❖ несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
- ❖ несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- ❖ отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым

# Педагогическая компетентность учителя включает:

определенный уровень базовых знаний в области педагогики, психологии, биологии, медицины, гигиены; понимание значения и умения применять эти знания в собственной практической деятельности и в обучении ребенка; наличие творческих способностей и умений решать задачи общего образования; владение методикой преподавания учебных предметов с оздоровительной направленностью; способность эффективно воздействовать на духовный мир, психическое и физическое состояние детей.

# Возможности школьных предметов в осознании учащимися ценности здоровья



## *литература*

*отрывок из романа П.Павленко «Счастье», в котором один из героев – врач Комов даёт рекомендации больному:*

**«...Ваша болезнь требует простого лекарства – воздуха. Побольше его наяву и во сне. Нужно насквозь продуть себя, омыть каждую клетку свою свежим воздухом. Есть на открытом воздухе. А спать непременно... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах. Научитесь дышать. Привыкайте относиться к воздуху , как к пище, пережёвывайте его носоглоткой, ощущайте на вкус, на запах, наслаждайтесь им, как гурман...Пейте только проточный воздух... Держитесь в своей болезни политики открытых дверей».**

## Гоголь Н.В. Мертвые души, описание Собакевича

«Собакевич на этот раз показался весьма похожим на средней величины медведя. Для довершения сходства фрак на нём был совершенно медвежьего цвета, рукава длинные, панталоны длинные, ступнями ступал он вкривь и вкось и наступал беспрестанно на чужие ноги»

## «Прости меня, сердце моё».

Тебя я помучил немало,  
Как вспомню, ни ночи, ни дня  
Со мной ты покоя не знало,  
Прости, моё сердце, меня.  
Как плетью, ах будь я не ладен,  
Твоё подгонял колотьюё.  
За то, что я был беспощаден,  
Прости меня, сердце моё.  
Кружит, как над полем сраженья.  
Порой над тобой вороньяё.  
За подвиги долготерпенья  
Прости меня, сердце моё!

Расул Гамзатов

# Классики и здоровый образ жизни

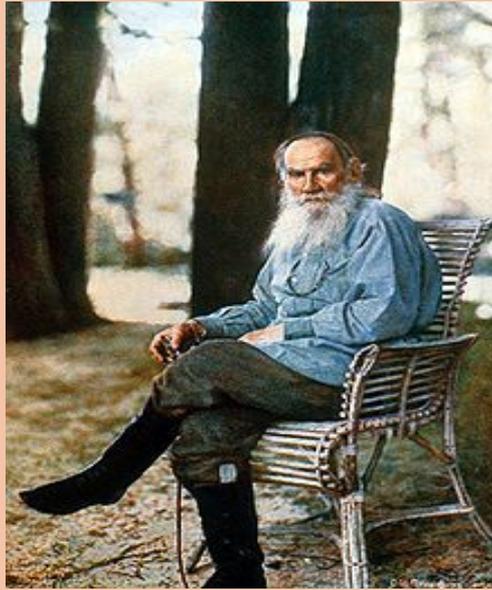
А.И.Радищев глубоко верил, что физическим воспитанием можно укрепить тело, а с ним и дух».

Современники А.С.Пушкина писали о нём, что он был самого крепкого телосложения, мускулистый, гибкий, и этому способствовала гимнастика

Л.Н.Толстой увлекался ездой на велосипеде, на лошади. В 82 года он за день совершал прогулки по 20 и более вёрст. Любил косить, копать, пилить.

В 70 лет побеждал в беге на коньках молодёжь, гостившую в Ясной поляне.

М.Горький увлекался греблей, плаванием, игрой в городки, зимой ходил на лыжах и катался на коньках.



«При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда сущее горе. Не походи я, не поработай я ногами и руками в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоюсь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звёзды какие-то, и ночь проводится без сна».

(Л.Н. Толстой)

# математика

## урок математики в 6-м классе по теме "Процент здорового образа жизни"

Решить задачу: В табачном дыме содержится много ядовитых веществ, разрушающих организм. Определите % содержание самых ядовитых веществ – синильной кислоты, табачного дёгтя, окиси углерода, полония, - в одной сигарете, если никотина 2%, а синильная кислота составляет  $\frac{1}{2}$  никотина; табачного дёгтя в 7,5 раз больше, чем никотина, окись углерода составляет  $\frac{3}{5}$  от количества табачного дёгтя, полоний 210 составляет  $\frac{2}{3}$  от количества окиси углерода (решить с краткой записью).

# физика

**«Движение – вместо лекарства  
служить может»** *(М.В. Ломоносов)*



Первым поднял голос в защиту русского народа М.В.Ломоносов. Он сам отличался большой физической силой и атлетическим телосложением. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела». Он думал ввести Олимпийские игры в России.

# История

Гимнастика как средство физического воспитания возникла ещё в Древнем Китае и Индии, но особенно развилась в Древней Греции. Греки обнажёнными занимались спортом под лучами южного солнца. Отсюда. Собственно и происходит слово «гимнастика»: в переводе с древнегреческого «гимнос» значит «обнажённый»

В 1807 году в сражении с турками был убит капитан Д.А.Лукин, прозванный на флоте «русским Геркулесом». Очевидцы описывали его победу с 12 матросами над толпой в несколько сотен человек. Он легко ломал подковы, мог держать пудовые ядра в распростёртых руках, пальцем вдавливал гвозди в стену.



«Потомство моё, прошу братья мой пример»(А.В.Суворов)

А.В.Суворов ввёл и сам делал военную гимнастику, требовал тренировки и закаливания войск, обливался холодной водой, спал с открытым окном зимой.

# метапредметные

Великие мыслители древности Платон и

Сократ отмечали влияние движений на организм.

Они сами до глубокой старости занимались гимнастикой.

# Изобразительное искусство

- коллективное рисование на тему: “Древняя Греция”;
- аппликация – “Олимпийская символика”;
- лепка - “Герои - олимпийцы”
- рисование на тему: “Путешествие по олимпийским дорогам”;
- аппликация – “Олимпийский мишка”;
- коллективная лепка на тему “Сказки о том, как лесной житель стал талисманом Олимпийских игр”.

# Для физического развития личности необходимы следующие условия:

- ❖ осуществление целенаправленного формирования у школьников мотивации к здоровому образу жизни;
- ❖ обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием для проведения комплексных мероприятий физкультурно-спортивной подготовки обучающихся;
- ❖ систематизация двигательной активности школьников;
- ❖ мониторинг здоровья и учет особенностей воспитания физической выносливости школьников;
- ❖ организация обучения практическим приемам восстановления функционального состояния организма.

# физкультура

Олимпийские уроки.

“Легенда об олимпийских играх”,

“Олимпийский огонь”



## Примеры спортивного долголетия:

- ✓ М.С.Свешников, московский спортсмен, в 84 года грёб на академической лодке «Скиф»
- ✓ 56-летний конькобежец Ипполитов успешно участвовал в состязаниях на ледяной дорожке
- ✓ Основоположник тяжёлой атлетики в России доктор А.Краевский начал заниматься гирями и штангой после 50 лет и достиг прекрасных результатов.



✓ Русский борец Иван Поддубный 33 года был чемпионом мира.  
Даже в 66 лет он не оставил ковра.

Разгадка феномена – в его режиме и систематических тренировках(не пил спиртного,не курил).

Его мышцы не уступали по крепости и объёму молодым.

# Внешние признаки усталости ученика

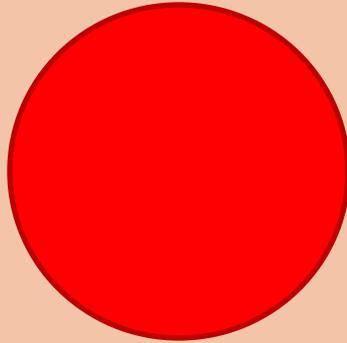
Внимательный учитель всегда заметит:

- ❖ частую смену позы,
- ❖ потягивание,
- ❖ встряхивание руками,
- ❖ зевота,
- ❖ закрывание глаз,
- ❖ подпираание головы,
- ❖ остановившийся взгляд,
- ❖ ненужное перекладывание предметов,
- ❖ разговор с соседом,
- ❖ увеличение количества ошибок в ответах,
- ❖ не восприятие вопроса,
- ❖ задержка с ответом,
- ❖ частые поглядывания на часы в ожидании конца урока

Пожалуйста, потише, давайте подремать...



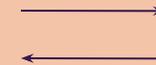
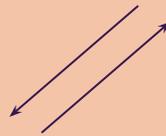
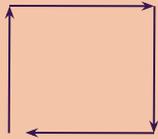
# физминутка



Возьмите в руки ручку, поставьте напротив носа и  
преводите взгляд с конца ручки на круг  
(три повторения)

# Гимнастика для глаз

1. Осуществляем движения глазами по направлению стрелочек (по 3 повторения)



Зажмурьте глаза, расслабьте и посидите с закрытыми глазами



# Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп

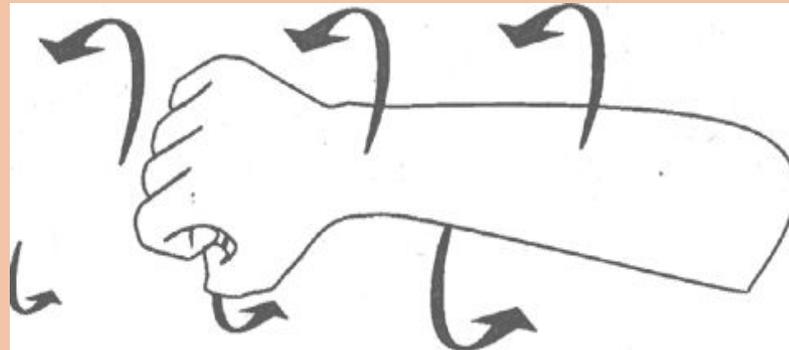
(улучшают кровообращение, снижают напряжение)

1. Встаньте и опустите руки.
2. На счет 1 поднимите плечи, на счет 2 — опустите.
3. Повторите 6—8 раз, затем пауза 2—3 секунды.
4. Расслабьте мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

## Буравчик

Пальцы собрать в кулак. Вращать кисти по часовой стрелке и против часовой стрелки. Упражнение выполнять одновременно двумя руками.

Упражнение повторить 6—8 раз.



## Голова-мяч

Положить голову на правое плечо. Сделать толчок плечом и переложить голову на левое плечо. Затем сделать толчок левым плечом и переложить голову на правое плечо. Движение повторить 6—8 раз. В упражнение можно включить кисти рук и «перебрасывать» голову от плеча на ладонь и обратно. Возможны движения головой вправо—влево, вперед—назад.

Упражнение выполнять 15—20 секунд.



# Воронка

Последовательно вращать по кругу головой, плечами и грудной клеткой. Упражнение выполнять сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Упражнение выполнять 15—20 секунд.



# Нетерпеливые ноги

По очереди отрывать от пола носки и пятки ног. Упражнение выполнять сначала одновременно двумя ногами, а затем то левой, то правой. В упражнении можно изменять темп и интенсивность.

Упражнение выполнять 10—15 секунд.



## **Упражнение с глубоким дыханием.**

- 1. Выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.**
- 2. Вначале сделайте медленный вдох через нос.**
- 3. Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких.**
- 4. Теперь на несколько секунд задержите дыхание.**
- 5. Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких.**
- 6. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку. Расслабьте плечи.**

# Рекомендации для сохранения собственного здоровья

«Уважаемые педагоги:

- ✓ Не впадайте в гнев;
- ✓ Умейте отвлечься от забот на время;
- ✓ Не предъявляйте чрезмерные требования к окружающим;
- ✓ Иногда нужно и уступить;
- ✓ Нельзя быть во всём совершенным;
- ✓ Больше движений;
- ✓ Улыбайтесь;
- ✓ Ваше здоровье – пример для здоровья детей;
- ✓ Будьте терпеливы, требовательны, но и снисходительны;
- ✓ Будьте всегда в хорошем настроении, с чувством юмора;
- ✓ Не жалуйтесь родителям: дисциплина и успеваемость класса – дело вашей профессиональной чести».

*А.А.Дубровский – учитель Кубани*

От улыбки станет всем светлей...





# Больше позитива





**Вывод:**

*В сущности старость  
начинается с того момента,  
когда человек утратил  
способность учиться*

*(Артуро Граф)*

# Предложения

1. Создать координационный совет по сбору и пропаганде здоровьесберегающих технологий на уроках, в который войдут представители от каждого МО;
2. Создать банк методических пособий по применению здоровьесберегающих технологий и заданий, способствующих осознанию учащимися необходимости сохранения своего здоровья.

# Информационные ИСТОЧНИКИ:

- Г.К.Селевко. Энциклопедия образовательных технологий в 2т. Т.1.М. НИИ школьных технологий, 2006. 816 с. (Серия «Энциклопедия образовательных технологий».)
- Научно-методический журнал «Биология в школе», 2008, №5,8. «Школа – Пресс».

Спасибо за внимание!

