Тема: «Здоровьесберегающие технологии в формировании эффективного взаимодействия с подростками»

**Актуальность.** Здоровье человека — тема для достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

 В настоящее время сложилась такая ситуация, что здоровьем детей некому заниматься: врачи занимаются больными, родители работают и выходит так, что навыки здорового образа жизни детям приходится давать учителям. В частности я как учитель химии в рамках реализации программы «Здоровье» учу на своих уроках навыки здоровьесбережения. Проблема здоровья кроется не только в физических показателях, а часто в том, что дети не обладают навыками здорового образа жизни, правильного питания, сохранения души и тела в чистоте, у них не воспитано чувство ответственности за сохранение и приумножение своего здоровья.

**Цель:** Сохранение здоровья подростков средствами учебно-воспитательного процесса.

**Задачи:** 1) дать оценку психологического и психодинамического здоровья школьников;

 2) систематически вести работу на воспитание у детей бережного отношения к

 своему здоровью.

**Используемые технологии:**

1. Личностно – ориентированного обучения;
2. Проектной деятельности;
3. Дифференцированного обучения;
4. Педагогика сотрудничества;
5. Развивающего обучения.

**Ожидаемые результаты:** Повышение показателей здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни, формирование гармоничной личности подростка.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

1. Стрессовая педагогическая тактика;

2. Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

3. Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

4. Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

5. Провалы в существующей системе физического воспитания;

6. Интенсификация учебного процесса;

7. Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

8. Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

9. Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и 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.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

***Комплексное использование личностно-ориентированных технологий***
Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед учителем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому ученику проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика.

Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

* создание положительного эмоционального на­строя на работу всех учеников в ходе урока;
* использование проблемных творческих заданий;
* стимулирование учеников к выбору и самостоя­тельному использованию разных способов вы­полнения заданий;
* применение заданий, позволяющих ученику са­мому выбирать тип, вид и форму материала (сло­весную, графическую, условно-символическую);
* рефлексия. Обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наибо­лее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

**Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности**
 Личностно-ориентированные (антропоцентрические) технологии в центр образовательной системы ставят личность ребёнка, обеспечение безопасных, комфортных условий её развития и реализации природных возможностей. Личность ребёнка превращается в приоритетный субъект, становится целью образовательной системы. В рамках этой группы в качестве самостоятельных направлений выделяются гуманно-личностные технологии, технологии сотрудничества, технологии свободного воспитания;

**Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов.

Цель школы, реализующей ПС,— разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребёнка, использовать их для более полного развития личности. Это в полной мере совпадает с механизмами формирования и укрепления здоровья путём наращивания адаптационных ресурсов человека, потенциала его психологической адаптации. Важнейшая черта этой педагогики – приоритет воспитания над обучением – позволяет в рамках формирования общей культуры личности последовательно воспитывать культуру здоровья школьника.

**Технологии развивающего обучения** (ТРО) строятся на плодотворных идеях Л. С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития учащихся. Классификационные характеристики технологии РО, разработанной Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым, в определённой части отвечают принципам здоровьесберегающей педагогики: антропоцентрическая философская основа, признание основным фактором развития психогенного, развивающая концепция усвоения и т. д.

  На уроках химии много времени отводится вопросам сбережения здоровья. В восьмом классе этому посвящены четыре урока. Когда учащиеся впервые проводят опыты с использованием кислот и щелочей, даются необходимые знания и умения оказания первой помощи при химических ожогах кислотами и щелочами, воспитывается у школьников осторожное обращение с различными химическими веществами.

 На уроке, посвящённом ***роли кислорода в живой природе***, говорю о том, что кислород участвует во всех важнейших процессах живой природы – дыхании, окислении, гниении. Как недостаток, так и повышенное содержание кислорода имеют большое практическое значение, особенно с развитием высотной авиации, космических полётов, глубоководных исследований, водолазных работ. Кислородная терапия нашла широкое применение в медицине, где его используют для ингаляций и кислородных ванн при лечении некоторых лёгочных и сердечных заболеваний. Однако в повышенных количествах он может вызвать паралич дыхательных путей.

 На уроке ***«Роль воды в организме»*** ведем речь о значении воды для жизнедеятельности организма и её обмене, говорим о путях попадания её в организм, необходимости бережного отношения к воде. Здесь же даю практические советы: вода, много раз кипятившаяся в чайнике, становится «мёртвой» или вредной. Такая вода замедляет обменные процессы в организме, не выводит токсины, снижает иммунитет.

 На уроке ***«Основания»*** расширяю представление учеников о роли постоянства внутренней среды организма для его жизнедеятельности, воспитываю у учащихся чувство ответственности за своё здоровье в условиях возможного действия кислот и щелочей. В частности говорю о том, что среда нашего здорового организма, кровь имеют слабощелочную реакцию. Но при неправильном питании она закисляется, что приводит к ухудшению здоровья, повышается риск заболеваемости различных органов и систем. Здоровая еда на ¾ должна состоять из свежих овощей, фруктов. Нужно по возможности больше употреблять продукты, содержащие соли калия: шпинат, огурцы, морковь, петрушку, капусту.

 В 9 классе на 11 уроках мы говорим на тему здоровьесбережения. Например, на уроке ***«Соединения железа»*** говорю о том, что ионы железа необходимы для крови, костного мозга, гемоглобина. Из-за недостатка железа снижается иммунитет, появляется усталость. В каких же продуктах есть соединения железа? Это курага, изюм, орехи, семечки, чёрный хлеб, печень.

На уроке ***«Значение микроэлементов»*** даём знания о биологической роли микроэлементов, о феномене «скрытого голода» - так называют недостаток витаминов и минералов. Он самым негативным образом сказывается на общем состоянии здоровья, на его работоспособности и продолжительности жизни.

 На уроке ***«Соединения галогенов»*** рассказываю о полезном и вредном действии их на организм, воспитываю целесообразное отношение к препаратам галогенового ряда при их применении, какие меры необходимо предпринять при отравлении хлором: чистый воздух, покой, тёплое молоко с боржоми, вдыхание кислорода.

 На уроке ***«Сера»*** знакомлю учащихся с эффективным методом уничтожения разлитой ртути – демеркуризацией: в местах предполагаемого нахождения ртути необходимо рассыпать порошок серы и растереть веником или щёткой. При этом образуется совершенно безвредный сульфид ртути, который можно убрать пылесосом.

 На уроке ***«Оксиды углерода»*** много внимания уделяю мерам профилактики отравления угарным газом, а так же первой помощи при отравлении. Угарный газ является главным компонентом табачного дыма. У людей, курящих длительное время, могут возникнуть тяжелые заболевания различных систем и органов, например, сужение кровеносных сосудов головы и конечностей.

 При изучении органических веществ в 10 классе очень много внимания уделяю токсичности этих веществ. Например, ***углеводороды*** применяются как растворители, а также как исходные продукты в синтезе пластмасс, синтетического каучука, красителей, лаков, фармацевтических препаратов и т.д. Ещё более опасны хронические отравления, которые характеризуются тяжёлыми поражениями крови и кроветворных органов. При отравлении производными ***бензола*** происходят повреждения печени, расстройства функций нервной системы, органов внутренней секреции. Очень опасным в связи с этим является неправильное, не по инструкции, применение нафталина и других средств против моли. Находясь в помещении в концентрациях выше предельно допустимой, они поражают нервную систему, желудочно-кишечный тракт, почки, вызывают раздражение верхних дыхательных путей, изменения крови, катаракту, им также присуща канцерогенная активность. Также нужно быть крайне аккуратными при применении зооядов, инсектицидов и пестицидов на своих дачных участках.

 На уроке по теме ***«Альдегиды»*** обращаю внимание ребят на то, что эти вещества содержатся в выхлопных газах автомобилей, используются в лакокрасочной и парфюмерной промышленности, особенно сомнительного производства. Клиника острого отравления формальдегидом характеризуется раздражением слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей: слезотечением, резью в глазах, першением в горле, насморком, чиханием и кашлем, одышкой и удушьем. Одновременно нарастает и общая слабость, потливость, головная боль, иногда судороги, носовое кровотечение. Формальдегид из лаков для ногтей может вызвать их заболевание: размягчение, ломкость, болезненность ногтевого ложа, высыпания на коже. Первая помощь заключается в притоке свежего воздуха, вдыхании нашатырного спирта (он нейтрализует формальдегид).

 В курсе химии 10 класса вопросам здоровьесбережения посвящено 11 уроков.

 В 11 классе этому отводится время на уроках по темам «Соединения меди», «Цинк и его соединения», «Кобальт – представитель элементов побочных подгрупп», «Обмен веществ и энергии в организме». В конце учебного года я провожу 2-3 урока ***«Правильное питание и пищевые добавки»***, где подробно знакомлю ребят с аббревиатурой «Е», которая помещена на упаковках пищевой и косметической продукции, выдаю «Таблицу опасных и запрещённых веществ в продуктах питания», провожу практикум, когда в качестве домашнего задания ребята должны посетить магазин и выписать весь список «Е»-кодировки на колбасных изделиях, бисквитах, кетчупах, йогуртах, в мороженом, чипсах, напитках, жвачках, шоколадных батончиках. Довожу до сведения детей, что из Интернета можно загрузить в свой телефон программу с расшифровкой всех вредных веществ и действием их на организм. Довожу до сознания детей необходимость самостоятельно и как можно раньше заботиться о сохранении своего здоровья.

 Кроме того, вот уже четыре года я организовала в школе ***экологический кружок.*** С каждым годом мы расширяем сферу своей деятельности, теперь она охватывает всех учащихся с 7 по 11 класс. В 7 классах в мае мы проводим агитбригаду ***«Курить иль не курить?»*** на уроке биологии. В 8 класса – большое и яркое ***«Сок-шоу»,*** посвященное борьбе против пива и табакокурения. В 9 классе мы приглашаем на диспут ***«Хочу – и курю***!». В 10 классе, после изучения темы ***«Спирты»,*** мы собираем десятиклассников в конференц-зале, показываем фильм Жданова «Алкогольный террор в России» с последующим обсуждением, которое, как правило, проходит очень бурно. Перед и после каждого мероприятия мы проводим анкетирование по данному вопросу, результаты анкеты вывешиваем в холле школы на Доске объявлений для всеобщего обозрения. В этом году мы провели конференцию ***«Наркотики и СПИД – тебе это надо?».*** Кроме этого провели конкурс наглядной агитации в сентябре – ноябре - против наркомании, в декабре – феврале – против табака, в марте – мае – против алкоголя. Победителям вручили призы.

             Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но мы должны стремиться научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, своим личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. 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.

**Список литературы**

1. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.

 2. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

 3.Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

 4. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.