Мы привыкли к формулам: беречь здоровье, укреплять здоровье, не вредить здоровью. Эти слова часто звучат на школьном уроке. Но чтобы они не остались лишь призывами или благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого ученика. Иными словами, здоровью нужно учить. Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, “ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов”.

В это же время сложившаяся система школьного обучения не формирует должной мотивации к здоровью, здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые подвержены этим вредным привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями.

На сегодняшний день средняя продолжительность жизни в России меньше, чем в развитых странах, давно уже преодолевших 70-летний рубеж. Так, в США и Франции она составляет 75 лет, в Японии – 77 лет. В России в 60-х г.г. XX в. отставание от наиболее передовых в этом отношении стран было практически преодолено, и средняя продолжительность жизни в этот период равнялась 70 годам. Однако после 1992 г. средняя продолжительность жизни в России снизилась в среднем до 59,5 лет. Как и за рубежом, заболеваемость населения России определяют в основном 5 классов болезней, составляющих 2/3 всех заболеваний:

1. Сердечно-сосудистой системы.
2. Органов дыхания (1/3 всех заболеваний).
3. Травмы и несчастные случаи.
4. Нервной системы и органов чувств.
5. Органов пищеварения.

Выраженную тенденцию у росту имеют такие заболевания, как злокачественные новообразования, сахарный диабет, вирусные заболевания (в т.ч. СПИД). У женщин чаще возникает гипертоническая болезнь, холецистит, неврозы; у мужчин – язвенная болезнь, травмы, инфаркт миокарда. Около 80% населения расстается с жизнью по одной из этих причин.

Не менее тревожно обстоят дела со здоровьем детей России дошкольного и школьного возраста. Особенности современных условий жизни предъявляют организму детей и подростков более высокие требования. За последние годы у 70-80% детей, поступающих в 1-й класс, отмечаются различные отклонения в состоянии органов, в том числе хронические заболевания. До 30% детей имеют речевые нарушения, до 40% – хронические заболевания дыхательных путей.

Таким образом, исходя из проведённого самоанализа видно, что отклонения в состоянии здоровья (вплоть до болезни) часто имеют именно поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается путём воспитания. Здоровый образ жизни современного человека не может сложиться без формирования путём целенаправленного воспитания мотивации здоровья.

Встреча ребёнка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно-важных мотивов, в том числе мотивов здоровья! Вот почему учителям биологии принадлежит сегодня ведущая роль в обучении школьников вопросам охраны здоровья. Особенно эффективно целенаправленное воспитание мотивации здоровья происходит в подростковом возрасте (12-15 лет). Поэтому необходимо использовать все возможности педагогики для решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся.

При однообразном физическом труде работает только одна группа мышц и в возбуждении находится только один участок ЦНС, что приводит к его утомлению. Умственный труд так же вызывает утомление ЦНС, а длительное малоподвижное сидение за столом нарушает кровообращение. Поэтому лучшим отдыхом дня ЦНС, головного мозга, восстановления кровообращения является двигательная активность. Вот почему на своих уроках я использую физкультминутки. Во избежание утомления стараюсь всегда применять и чередование видов деятельности. Даже лекционный материал в старших классах воспроизвожу через разные виды деятельности, чередуя их: прослушивание нового материала, записывание его учащимися в тетрадь, перечерчивание ребятами схем, опорных конспектов, опрос по опорным конспектам и вопросам, заполнение таблиц и т.д. Ведь через разные виды деятельности учащиеся не так устают

Не для кого не секрет, что в век компьютеризации наши дети много времени проводят около компьютеров. Опасны ли компьютерные мониторы для глаз тех, кто работает с ними? На сегодняшний день убедительных доказательств этого нет. Однако, учитывая возрастающее число жалоб на неприятные ощущения в области глаз после работы с компьютером, проблема безопасности мониторов для зрения привлекает к себе большое внимание. После длительной работы с компьютером могут возникать такие неприятные ощущения, как раздражение глаз (краснота, слезотечение или сухость роговицы), утомление (общая усталость, боль и тяжесть в глазах и голове), трудности при фокусировке зрения. Возможны также боли в спине и мышечные спазмы. Вот почему в своей работе с учащимися применяю специальные комплексы упражнений, помогающие снять усталость глаз после работы на компьютере, долгого чтения, напряденной работы, помогающие укрепить зрение, замедлить развитие патологических процессов, а иногда и восстановить снижающиеся функции.

Этот комплекс можно предложить для улучшения зрения при возрастной дальнозоркости, катаракте и глаукоме. До и после гимнастики для глаз полезно использовать **пальминг**.

Скрестите ладони "домиком" и наденьте этот "домик" на нос, как очки. Глаза под ладонями должны свободно открываться. Проверьте, чтобы сквозь ладони не проникал свет. Закройте глаза и представьте себе темную южную ночь или черный бархат. Если есть блики, мысленно возьмите кисточку, окуните ее в черную краску и закрасьте эти блики. Ваша цель – полное физическое и психическое расслабление. О достижении этого состояния будет свидетельствовать появление ровного черного поля перед закрытыми глазами. Погрузившись в это созерцание, старайтесь вспомнить что-нибудь приятное, приносящее вам радость. Чем дольше вам удается удерживать черное поле перед глазами, тем эффективнее окажется упражнение. И учтите: много пальминга не бывает, потому что он обеспечивает полноценный отдых глазам, в котором они очень нуждаются.

Усталость глаз учащихся в домашней обстановке предлагаю снять и по методике Патриции Брэг: в течение дня на глаза накладывать в виде компресса марлю, смоченную в талой воде. При близорукости и дальнозоркости П.Брэг советует делать горячие (держать 2 минуты) и холодные (держать 1 минуту) компрессы. Всего 3 минуты в день, а эффект будет потрясающим. Также полезно просто в течение дня смачивать глаза холодной водой.

В качестве валеологического воздействия, снятия напряжения, создания комфортности на уроках часто применяю метод аутогенной тренировки, релаксацию, обеспечивая тем самым и связь с психологией. Ведь напряжённый ритм жизни, мыслительная работа на уроках и уменьшение двигательной активности ведёт к тому, что многие люди, а особенно учащиеся подросткового периода, приходят постепенно в состояние постоянной напряжённости, а значит в состояние стресса. Многие утрачивают способность расслабляться, обретать психологическое равновесие. И наиболее эффективным методом обретения этого навыка является аутогенная тренировка, создателем которой считается немецкий учёный Шульц И.

Аутогенная тренировка как вариант психотерапевтической помощи включала набор словесных внушений, направленных на нормализацию эмоциональной сферы, повышения работоспособности и эффективности отдыха, улучшения самоконтроля за своими мыслями, эмоциями и поведением. Аутогенная тренировка используется мною для различных целей: снятия усталости во время урока (особенно после контрольных или самостоятельных работ), нервного напряжения, для уверенного и чёткого управления своей нервной системой.

Еще Гален говорил: "Человек умирает не от болезней, а от лекарств". Хроническая усталость, депрессия, остеохондроз, являясь болезнями здорового человека, в нечеловеческих условиях экологии практически не поддаются медико-ментозному лечению. Но они со всей жестокостью поражают дошкольников и школьников, студентов, служащих и рабочих.

Значительное место в работе учителя биологии должно отводиться антиалкогольному воспитанию молодёжи. Медицинская наука и практика располагает множеством примеров, когда алкоголь разрушает интеллект, ведёт к деградации личности, к поражению органов и систем организма. В то же время некоторая часть молодёжи (особенно подростков) убеждена, что употребление алкогольных напитков является формой взросления, формой самоутверждения. Проблема алкоголизации нас волнует с позиции её влияния на демографию. Проблема “детей воскресного дня” остаётся, и по сей день.

Количество неполноценных детей, рождённых от родителей-алкоголиков, не уменьшается. Ещё большую опасность вызывает пристрастие учащихся к спиртному. Тревогу вызывает и распространение употребления наркотиков среди молодёжи. Особую роль в распространении этого зла имеет недостаток санитарной культуры населения, незнание молодым поколением всей глубины и трагичности последствий наркомании. Большие возможности для профилактической работы против этих негативных явлений предоставляют уроки биологии, особенно в курсе “Биология. Человек.” (8 кл.). При подготовке к ним внимательно анализирую программу курса, выделяю тот материал, который помогает формировать у школьников негативное отношение к алкоголю, табаку и наркотикам. Часто на уроки по анатомии (8 кл), общей биологии (11кл.), а так же на занятиях факультатива и спецкурса (8кл.) приглашаю специалистов (врачей, юристов), которые проводят с учащимися беседы и лекции на соответствующие темы: “Алкоголизм и потомство”, “Курение или здоровье”, “От привычки к наркотической зависимости” и т.д. Отдельные темы готовят сами школьники. В этом случае помогаю им подобрать литературу. Кроме такой целенаправленной работы на уроке, много внимания уделяю пропаганде против этих вредных привычек во внеурочное время. Планирование этой работы, определение её форм и методов провожу на основании индивидуальных бесед с учащимися и их родителями, анализа ответов на вопросы анкет (анкетирование провожу с целью выяснения знаний учащихся об алкоголе, никотине, наркотиках и их воздействии на организм человека).

Во внеурочной работе использую различные формы: беседы, диспуты, семинары, пресс-конференции, устные журналы и т.д.

А первые – шесть “волшебных” точек служат профилактикой не только против гриппа но и против курения, так как при массаже этих точек укрепляются трахея и бронхи, а если человек курит, то уменьшается кашель, улучшается состояние слизистой оболочки носа и горла. Помимо этого, массаж по часовой стрелке обладает тонизирующим действием, то есть придаёт бодрость, а против часовой стрелки – производит успокаивающий эффект, что очень важно и для снятия эмоционального напряжения.

Сегодня как никогда раньше возрастает роль и гигиенического обучения и воспитания ребят, призванных воздействовать не только на санитарную, но и общую культуру.Крайне важно создавать у учащихся своеобразный культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства, что я и пытаюсь делать через свои уроки.

Здоровьесберегающие технологии можно использовать не только на уроках биологии, но и на спецкурсе в 8-м классе по теме “Проблемы здоровья человека в условиях экологического кризиса”. Спецкурс рассматривает самые острые проблемы современности – вопросы экологии, экологической обстановки в мире и в России, в Тверской области, городе Твери. На данном спецкурсе мы рассматриваем здоровье человека с разных аспектов, включая межпредметные связи с экологией, физиологией, медициной, психологией и социологией.

Даже тема спецкурса разбита на блоки, включающие межпредметные связи и здоровьесберегающие аспекты:

1. Окружающая среда и здоровье человека.
2. Экология человека и охрана природы.
3. Здоровый образ жизни – путь к долголетию без болезней.
4. Санитарно-гигиенические знания и профилактика заболеваний.

На уроках по данным блокам прослеживается связь с биологией и с медициной, валеологией и даже генетикой, т.к. на одном из уроков ребята составляют свое генеалогическое дерево.

1. Психолого-медицинские аспекты общения.
2. Проблемы ответственного поведения личности перед обществом и природой.

Таким образом, любая педагогическая ситуация складывающаяся для ученика в школе, может иметь благоприятные и неблагоприятные последствия для его здоровья. Любые методики обучения и воспитания можно отнести к здоровьесберегающим, если их систематическое использование не приводит к снижению ресурсов здоровья и повышению заболеваемости, способствует профилактике заболеваний и предупреждению болезненного и рискованного поведения.