

**З досвіду роботи
над науково – методичною проблемою:**

**"Формування навичок
здорового способу життя
серед підлітків
на уроках біології і в позаурочний час"**

**Вчителя біології
Соловей Любов Єгорівни
Петриківської НСЗШ
Солонянського району
Дніпропетровської області**

Навчаючи, не забирай здоров'я.
(девіз моєї роботи)

Найвища цінність суспільства – людина. Проте з кожним роком збільшується кількість чинників, які негативно впливають на її життя і здоров'я. Здебільшого ці чинники породжує сама людина: науково – технічний прогрес, діяльність людини, її необачне поводження з природою. Найважливішим компонентом гармонійного розвитку особистості є фізичне, психічне та духовне здоров'я. В усьому світі зростає стурбованість громадськості погіршенням стану фізичного, психічного та духовного здоров'я школярів.

В нашому навчальному закладі щорічно проводиться медично-профілактичне обстеження. За даними цього обстеження – стан здоров'я дітей щороку погіршується. Також батьків і вчителів хвилювало питання схильності підлітків до шкідливих звичок, особливо паління, яке найбільш розповсюджене і модне серед населення. Тому виникла потреба вести пропаганду здорового способу життя та формувати вміння і навички серед підлітків щодо ведення здорового способу життя. От, я і почала працювати над науково – методичною проблемою **«Формування навичок здорового способу життя серед підлітків на уроках біології і в позаурочний час»**. Чому саме ця проблема мене зацікавила?

Взагалі, за сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядають як суто медичну проблему. Більше того, вважається, що комплекс медичних аспектів становить лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних факторів впливу доводять, що рівень розвитку і стан системи охорони здоров'я в певному суспільстві зумовлює в середньому лише близько 10% усього комплексу впливів. Решта 90% припадає на умови середовища(близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше на спосіб життя.

Я з радістю відгукнулася пройти курси тренерів по превентивній програмі «Діалог» при ДОППО, коли це було запропоновано мені методистами кабінету районного відділу освіти.

Отже, де як не в школі і не на уроках біології вести пропаганду здорового способу життя та не формувати в учнів вмінь та навичок щодо ведення здорового способу життя.

Працюючи над цією проблемою я дотримуюсь основних ідей:

По – перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини;

По – друге, це розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя;

По – третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну й духовну;

Четверта ідея полягає в тому, що відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча й держава, і суспільство теж несуть відповідальність за здоров'я населення (і це закріплено в законодавчо – нормативних актах України).

В своїй практичній діяльності я опираюсь на принципи:

Принцип **міжгалузовості**. Оскільки вплив на здоров'я людей мають практично всі явища і події суспільно – політичного та соціально – економічного життя, тому на уроках і в позаурочний час спираюсь на органи самоврядування школи та села.

Принцип **багаторівневості**. Залучаю до роботи представників усіх рівнів (учнів, батьків, вчителів та органів місцевої влади)

Принцип **партнерства**. Діти стають партнерами в досягненні спільної мети.

Принцип **пристосування**. Будь – які проекти, окремі заходи, можуть бути успішними лише в тому разі, якщо вони максимально пристосовані до місцевих умов реалізації, потреб і можливостей як окремого учня так і груп учнів.

Марно сподіватися на позитивні результати, якщо працювати без врахування індивідуальних особливостей учнів, традицій суспільного, економічного і культурного устрою середовища.

Я враховую всі вимоги до сучасного уроку, структурую урок на основі особистісно зорієнтованого підходу до учнів. Велику увагу приділяю сучасним технологіям ведення уроку, зокрема інтерактивним методам, а саме тренінговій методиці. Тому елементи тренінгів, а де це можливо і в цілому тренінги використовуються при викладанні матеріалу. Це дає змогу дітям краще розкрити свої можливості і майже не вимушено засвоювати новий матеріал.

На кожному уроці ставлю перед собою завдання:

- Використання різноманітних форм і методів організації навчальної діяльності, орієнтованої на кожного учня;
- Зацікавленість кожного учня у загальній роботі класу;
- Стимулювання учнів до висловлювань, використання різних способів виконання завдань, звільнення від страху помилитися, одержати неправильну відповідь;
- Підтримка учня в його бажанні знаходити власний спосіб роботи, аналізувати роботу свою та інших учнів на уроці;
- Створення на уроці педагогічних ситуацій, що надають кожному учневі змогу виявити власну ініціативу, самостійність у роботі, створення умов природного самовираження учня;
- Створення атмосфери зацікавленості кожного учня у роботі класу;
- Оцінювання учнів не лише за остаточним результатом (правильно – неправильно), а й за процесом його досягнення.

Позакласна робота з учнями

Особливе місце у системі пропаганди здорового способу життя посідають позакласні заходи, коли учні розкомплектовані і можуть розкритися в тій чи іншій ролі, грі.

Ефективними формами збагачення здоров'я школярів є :

- ❖ Валеологічні паузи і фізкультхвилинки на уроках;
- ❖ Походи, екскурсії в природу;
- ❖ Тематична навколосвітка (станції: хімічна залежність, екологія, громадянське суспільство);
- ❖ КТС “Ярмарок здоров'я”, “Світ у твої долонях”;
- ❖ Тренінги “Протидія насильства в сім'ї”, “Здорова дитина – здорова нація”, “Молодь - за здоровий спосіб життя”;
- ❖ Систематична робота волонтерських груп;
- ❖ Забезпечення умов психологічного комфорту на уроках і в позаурочний час;
- ❖ Засвоєння засобів саморегуляції й уникнення психологічного само згорання;
- ❖ Навчальна практика учнів 5- 8 класів.

Ефективним напрямком роботи, що забезпечує розвиток пізнавальної й пошукової активності, креативного і критичного мислення, психолого – педагогічної компетентності старшокласників є організації учнівських проєктів “Давайте обговоримо”. Ось деякі з тем проєктів: “Юність, яка ти?”, “Твоє здоров'я і твоїх руках”, “Гармонія між “хочу” і “треба”, “Сучасний інформаційний простір: толерантність”, “Гармонія в сім'ї” і т.д.

Ідея таких проєктів виникла як відповідь на бажання старшокласників залучитись до обговорення актуальних для їхнього віку проблем, звіритись у своїх особистих пошуках відповідей на них з іншими, навчитись ставити запитання й чітко висловлювати думки.

Організаторами таких проєктів є учнівське самоврядування. Учні самі здійснюють опитування з метою виявлення актуальної теми для обговорення, ведуть пошук матеріалів для інформаційного забезпечення проєктів, створюють банк запитань, запрошують учасників, займаються дизайном аудиторії. В цій ситуації вчитель тільки корегує діяльність учнів. Та дає експертну оцінку продукту обговорення.

Також я веду науково-дослідницьку роботу з учнями, під моїм керівництвом природнича секція «Паросток» наукового творчого товариства учнів школи «Темп» . Учні виконували дослідження «Аптека на підвіконні», «Дихаємо сьогодні», «Мова і еволюція людини». Виконуючи цю роботу, учні вчать грамотно працювати з інформацією (вміти збирати потрібні факти, аналізувати їх, висувати гіпотези розв'язування проблем, робити необхідні узагальнення, зіставляти з аналогічними або альтернативними варіантами розв'язання, встановлювати статистичні закономірності, робити аргументовані висновки,

використовувати їх для розв'язання нових проблем), уміти самостійно працювати над розвитком особистого морального, культурного рівня. Активно зайнята в системі додаткової освіти школи. Веду факультативні міжкласні курси (8 – 9 кл.) «Основи агрономії» та «Домашня медсестра», де формуються навички бережного ставлення до природи та набуваються навички практичної допомоги при догляді за хворими та потерпілими.

Звичайно не все легко мені вдається, але про деякі надбання можу сказати:

- у підлітків покращується ставлення до себе, з'являється віра у власні сили;
- зросла відповідальність за власне здоров'я та власну долю, опір до шкідливих для здоров'я форм поведінки;
- покращується ставлення до вчителів, особливо до тих, хто веде тренінги;
- 4 учнів, які палили, усвідомили пагубність цієї звички і кинули палити;
- батьки також розглядаються дітьми, як особи, що бажають і можуть допомогти.

Ми радо ділимося новинкою в роботі:

- на базі нашої школи створений валеологічний оздоровчий центр, який об'єднує 5 шкіл в окрузі (надаємо консультацію в роботі, проводимо тренінги в цих школах);
- використовуючи тренінгову методику , проводимо батьківський всеобуч, що дуже подобається батькам;
- про роботу над програмою «Діалог» обговорювали на січневій конференції вчителів у 2005 році;
- про свою роботу висвітлювали у районній газеті «Вперед»;
- на базі школи у листопаді 2006 році відбувся семінар педагогів – тренерів по превентивних технологіях.