

ЗДAROЎЕЗБЕРАГАЛЬНЫЯ ТЭХНАЛОГІІ І ФІЗІЧНАЕ Выхаванне школьнікаў на ўроках біялогіі

М.С. Белагаловая, настаўнік біялогіі, магістр біялагічных навук
ДУА “Сярэдняя школа №23 імя Ф.П. Гудзея, г. Гродна”

Вучонымі ўстаноўлена, што здароўе на 50% залежыць ад ладу жыцця, на 20% ад навакольнага асяроддзя, на 20% ад стану здароўя, абумоўленага генетычнымі фактарамі, і толькі на 8-10% ад дзейнасці сістэмы аховы здароўя і службаў медыцынскіх устаноў.

У цяперашні час ва ўстановах адукацыі вялікая ўвага надаецца сістэме мерапрыемстваў, накіраваных на ўзмацаванне і прафілактыку розных адхіленняў у стане здароўя навучэнцаў, падкрэсліваецца неабходнасць як мага больш увагі надаваць умацаванню іх здароўя не толькі на занятках фізічнай культуры, але і на іншых уроках. Неабходна накіроўваць дзейнасць навучэнцаў на захаванне, аднаўленне, умацаванне здароўя і вядзенне здаровага ладу жыцця.

Адным з найважнейшых складнікаў фізічнага развіцця і здароўезберажэння дзяцей з'яўляецца фізічнае выхаванне, якое праводзіцца ў адукацыйных установах і ўключае ў сябе:

- абавязковыя заняткі фізічнай культурай (згодна з раскладам);
- задачу розных нарматываў;
- малыя формы фізічнага выхавання (ранішняя гімнастыка перад пачаткам урокаў у школе, дынамічныя паўзы - фізкультхвілінкі, дынамічныя перамены);
- выкарыстанне здароўезберагальных тэхналогій навучання.

Неабходна выдзеліць наступныя прыёмы фізічнага выхавання і фарміравання асноў здароўезберажэння, якія мэтазгодна прымяняць на ўроках біялогіі.

У пачатку ўрока вельмі важна навучэнцаў матываваць на станоўчыя эмоцыі, на поспех, настроіць на рэалізацыю свайго патэнцыялу. Для гэтага прапануем у пачатку ўрока некалькі практыкаванняў рэлаксацыі. Гэта займае 1-2 хвіліны, але станоўчы эффект урока гарантаваны. Хвіліны рэлаксацыі выкарыстоўваем і на працягу ўсяго ўрока. Яны дазваляюць на ўроку хутка пераключыцца з адной формы работы на другую. Гэта дазваляе не толькі вывучаць біялогію, але і атрымаваць каласальны эмацыянальны настрой.

Адным з найважнейшых аспектаў з'яўляецца псіхалагічны камфорт школьнікаў падчас урока. Добразычлівая абстаноўка на ўроку, спакойная гутарка, увага да кожнага выказвання, пазітыўная рэакцыя настаўніка на жаданне вучня выказаць свой пункт гледжання, тактоўныя выпраўленні

дапушчаных памылак, заахвочванне да самастойнай разумовай дзейнасці, гумар ці невялікае гістарычнае адступленне – прыёмы, якімі магчыма карыстацца для раскрыцця здольнасцей кожнага школьніка. Варта заўважыць, што ў абстаноўцы псіхалагічнага камфорту і эмацыянальнай прыўзнятасці працаздольнасць класа прыкметна павышаецца, што ў канчатковым выніку прыводзіць і да больш якаснага засваення ведаў [1, с. 53].

На ўроку кожны навучэнец павінен адчуваць сябе зручна, спакойна, утульна, камфортна, і стварэнне такіх умоў - галоўная задача настаўніка. Гэтую задачу рэалізуем праз выкананне наступных гігіенічных умоў:

- тэмпературу і свежасць паветра: час праветрывання кабінета залежыць ад тэмпературы паветра на вуліцы;

- рацыянальнасць асвятлення класа і дошкі;
- выключыць манатонныя гукавыя раздражняльнікі.

На кожным уроку праводзім фізкультхвілінкі. Для эфектыўнага навучання выкарыстоўваем трэнажор для вачэй з мэтай карэкцыі зроку вучняў. Цікава і змястоўна выкарыстанне фізхвілінкі “Акцыя “Антырэклама” ў 9 класе пры вывучэнні тэмы “Паняцце аб рацыянальным харчаванні”.

Напрыклад. Акцыя «Антырэклама» (інсцэніроўка і абмеркаванне сітуацыі).

- Здравствуйте! Это акция «Антиреклама».

- Я решила похудеть и уменьшить потребление жирных продуктов, заменив их на белковые...

Проблема в том, что я очень занята, поэтому часто приходится, есть варёную колбасу, сосиски и сардельки.

- Вы действительно считаете, что это белковые продукты с низким содержанием жира?

- Да, это ведь мясные продукты. А мясо – это же белок!

- На самом деле такие продукты содержат 40-50% жира, замаскированного под мясной фарш, 25-35% углеводов в виде крахмала, соевой муки, 15-35% белка. Возьмем салфетку и нанесём на пронумерованные поля продукты: варёную колбасу, печенье, майонез, халву, морковь, капусту, хлеб, сосиски. Жирное пятно на бумаге – это свидетельство содержания скрытых жиров.

Учащийся демонстрирует результат опыта. Очевидно высокое содержание жиров в майонезе, сливочном масле, варёной колбасе, сосисках. Не содержится жиров в моркови и капусте.

- Вы ещё верите, что сосиски – это диетический продукт? Тогда мы идём к вам! [2, с. 29-31]

Такая фізхвілінка садейнічае фарміраванню навыкаў здоровага ладу жыцця, асноў рацыянальнага харчавання, што неабходна для здароўя навучэнцаў.

Пры дапамозе выкарыстання нагляднасці, творчых заданняў, займальных практыкаванняў, гульнявых сітуацый і розных формаў урокаў адбываецца развіццё пазнавальных здольнасцей, камунікатыўных навыкаў, рухальнай актыўнасці і канцэнтрацыі ўвагі, зніжаецца псіхаэмацыянальнае напружанне. Уключаючыся ў творчы працэс, школьнікі менш стамляюцца, а прымяненне камп'ютарных тэхналогій павышае зацікаўленасць школьнікаў, паляпшае якасць успрымання матэрыялу.

Эфектыўна выкарыстоўваць спаборніцкі брэйн-рынг «Бег з бар'ерамі» для адпрацоўкі практычных навыкаў рашэння генетычных задач у 11 класе. Такая форма работы дае магчымасць самастойна атрымліваць веды і актыўна іх выкарыстоўваць на практыцы пры вырашэнні розных праблем і задач, умець пераадоўваць цяжкасці; хутка знаходзіць кантакт з усімі ўдзельнікамі працэсу навучання.

У выніку праведзенага брэйн-рынга, можна ацаніць узровень сфарміраванасці практычных навыкаў па рашэнні генетычных задач. Пры ўзнікненні цяжкасцей кожны навучэнец можа звярнуцца за дапамогай-кансультацыяй да настаўніка або аднакласніка. Вучні працуюць разумова, маюць магчымасць перамяшчацца па класе, што зніжае рызыку пераўтамлення [3, с. 2-4].

Для замацавання вывучанага матэрыялу выкарыстоўваем інтэрактыўную гульню «Чатыры вуглы» (тэма “Плады”, 7 клас). Кожнаму вучню раздаем карткі з назвай плоду. Па камандзе вучні павінны заняць месца ў сігнальным вугле.

- Чырвоны вугал - сухі шматнасенны плод,
- жоўты вугал - сухі аднасенны плод,
- сіні вугал - сакавіты аднасенны плод,
- зялёны вугал - сакавіты шматнасенны плод.

Вучань, якому цяжка вызначыцца з адказам, можа заняць месца ў сярэдзіне класа. Навучэнцы абмяркоўваюць, якія прыкметы аб'ядналі іх плады ў адну групу, паведамляюць пра гэта ўсяму класу.

Гульня дае магчымасць вучням папрацаваць індывідually, а таксама ў парах ці групах, калі ўзнікла патрэба ў вызначэнні неабходных ведаў. Заданне прадухіляе пераўтварэнне, стварае пазітыўны настрой, развівае ўменне аказваць дапамогу аднакласніку.

У час знаемства вучняў з будовай апорна-рухальнай сістэмы раскрываем школьнікам значэнне фізічных практыкаванняў для іх развіцця, прымяняем некаторыя віды практыкаванняў на уроку, паказваючы цесную сувязь паміж тэорыяй і практыкай. Вывучаючы дыхальную сістэму, разам са школьнікамі трэніруем дыханне, а пры азнаямленні на ўроках біялогіі са стрававальнай сістэмай знаёмім навучэнцаў са складам харчовых прадуктаў і іх энергетычнай каштоўнасцю.

Асаблівую ўвагу надаем нарміраванню дамашніх заданняў, не дапускаем перагрузак, улічваем узровень складанасці і аб'ём заданняў. Асноўныя практыкаванні разбіраем і выконваем падчас урока, а ў якасці дамашняга задання прапануем заданні на паўтор.

Развіццё сучаснага грамадства суправаджаецца неабходнасцю пільна зірнуць на праблему здароўя дзяцей і моладзі. Таму правядзенне на ўроках фізхвілінак, прымяненне актыўных метадаў і прыёмаў навучання, захаванне пазітыўнага псіхалагічнага камфорту садзейнічае не толькі засваенню вывучаемай тэмы, але фізічнаму выхаванню і зберажэнню здароўя школьнікаў.

Спіс выкарыстаных крыніц

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Машенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
3. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д.А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 2–4.