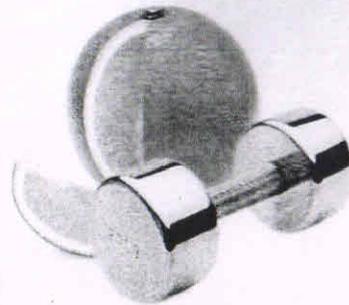


Управление по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
«Учебно-методический центр г. Челябинска»



**Формирование
здорового образа жизни
подростков
на уроках биологии**

*Из опыта работы
учителей биологии г. Челябинска*

Рецензент:

И. Р. Пономарева, директор МБОУ ДПО УМЦ, к.п.н.

Рекомендовано к печати Методическим советом ГПСП учителей биологии.

Протокол № 4 от 28.03.2012 г.

Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии
(из опыта работы учителей биологии г. Челябинска): сборник / авт. сост. Е. В. Белехова, И. Н. Балакина, Н. М. Лисун, Е. Н. Рымонова, Е. Н. Ячменева. – Челябинск: МБОУ ДПО УМЦ, 2012. – 64 с.

В сборнике представлены теоретические наработки учителей биологии по проблеме формирования здорового образа жизни, разработки внеклассных мероприятий.

Издание адресовано учителям биологии и ответственным за организацию работы по здоровьесбережению участников образовательного процесса.

© МБОУ ДПО «Учебно-методический центр
г. Челябинска», 2012.

Содержание

Введение	4
Проблема здоровьесбережения в школьном курсе естественнонаучных дисциплин и способы реализации принципов здоровьесбережения. Белехова Е. В., Балакина И. Н.	5
Самые полезные продукты. Белехова Е. В.	11
Программа воспитательной работы «Экология человека». Лисун Н. М.	20
Внеклассная работа по формированию культуры здоровья участников образовательного процесса. Рымонова Е. Н.	43
Сколько стоит здоровье? Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии в 8 классе (из опыта работы). Ячменева Е. Н.	52

Сколько стоит здоровье? Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии в 8 классе (из опыта работы)

Ячменева Елена Николаевна,
учитель биологии высшей категории
МБОУ лицей № 88 г. Челябинска

«В нашей стране люди сначала стремятся заработать деньги, теряя при этом здоровье, а потом...» – на этом месте в афоризме я делаю паузу, и в любом классе ученики сами находят продолжение: «...тратят деньги, пытаются вернуть здоровье».

Так сколько же оно стоит, здоровье человека, и можно ли его купить за деньги, и что немаловажно в наше время за какие деньги? На эти вопросы я решила найти ответы вместе с моими восьмиклассниками. Потому что именно в курсе биологии 8 класса изучается организм человека, в том числе и его болезни. А так же много внимания уделяется формированию здорового образа жизни учащихся. Мне хотелось так построить преподавание этого курса, что бы ребята были моими соратниками, а на уроках царило бы сотворчество.

Всем педагогам известно, что использование деятельностного подхода в обучении, особенно подростков, значительно повышает мотивацию учебной деятельности и интерес к изучаемому предмету.

Кроме этого, с точки зрения психологии, большую роль для подростков играет возможность установления системы взаимоотношений с окружающими. Именно система взаимоотношений с социальной средой определяет направленность психического развития учащихся этого возраста.

Итак, в сентябре мы с ребятами договорились ввести рубрику «Сколько стоит здоровье?». После изучения каждой физиологической системы человека, на уроке обобщающего повторения этой рубрике отводилось 5-7 минут. Класс разбивался на группы 4-5 человек. Каждая группа получала задание подготовить доклад для этой рубрики по определенной физиологической системе организма человека.

Для доклада учащиеся искали ответы на вопросы: сколько стоит лечение конкретных болезней данной системы, сколько стоит профилактика этих заболеваний. Для получения данной информации ребята активно использовали интернет – ресурсы посещали медицинские учреждения, консультировались с родителями, в том числе – медработниками.

В ходе этой работы подростки имели возможность самостоятельно добывать знания, обрабатывать, анализировать, обобщать полученную информацию, делать выводы. Формат защиты доклада не имел жестких рамок, что немаловажно для подростков. Предоставлялась свобода выбора – от академической защиты до творческого варианта в духе «Вредных советов» Г. Остера.

Как ни многообразны были доклады учащихся, все выводы сводились к известной аксиоме «любое заболевание легче предупредить, чем потом лечить». Тем более за деньги, и часто довольно немалые.

К концу учебного года мы с ребятами нашли ответ на вопрос: «Сколько стоит здоровье?». Здоровье бесценно! Купить здоровье можно далеко не всегда и не всем. А вот ежедневно вкладывать свой труд в укрепление собственного организма может каждый.

Вооружить учащихся знаниями – одна из главных задач любого учителя. Но, чем больше своего труда вложит подросток в процесс получения знаний, тем важнее эти знания будут для его развития.

Путешествие по городу «Здоровье»

Внеклассное мероприятие для учащихся 7-8 классов

Автор – Иконникова И. В., учитель биологии МАОУ гимназии № 1

Цель: формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

Задачи:

1. Образовательная

Сформировать представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Развивающие

Продолжить развитие умений применять полученные знания на практике;

3. Воспитательные

Воспитывать у учащихся бережное отношение к своему здоровью, здоровью других.

Форма проведения: Игра-путешествие (марш-старт)

Оборудование:

Плакаты с названием станций:

«Клуб закаливания» – плакаты.

«Зеленая аптека» – гербарий лекарственных растений, плакаты.

«Спортплощадка» – комплекс упражнений, магнитофон.

«Библиотека».

«Скорая помощь» – жгуты, бинты, средства для иммобилизации.

«Парк хорошего настроения» – ватманы, карандаши, фломастеры.

Маршрутные листы (приложение).

Грамоты.

Памятки.

Подготовка мероприятия:

К подготовке данного мероприятия можно привлечь учащихся старших классов, которые будут стоять на станциях, если такой возможности нет, то выбирается группа учащихся класса, ответственных за мероприятие.

Класс заранее делится на команды. От каждой команды девиз, название, эмблема.

Ход мероприятия

Сегодня мы совершим путешествие по городу «Здоровье».

– Как вы думаете, почему этот город так называется?

Правильно. Мы узнаем, кто живет в этом городе, познакомимся с его жителями, они поделятся с нами секретами здоровья.

– Посмотрите на карту нашего путешествия. На ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать что-то новое, вспомнить и повторить, то, что мы уже знаем. Чтобы отправиться в путь, давайте вспомним девиз наших занятий: *«В путь-дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся».*

Остановка «Клуб закаливания»

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

1. Назовите средства закаливания. (*Солнце, воздух, вода*).
 2. Приведите пример местных закаливающих процедур. (*Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.*)
 3. Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано? (*Нужно «вернуться на шаг назад», например, если вы обливались водой 20° С, то после перерыва будете пользоваться водой 24° С*).
 4. Какие процедуры можно принимать, не выходя из своей комнаты? (*При открытом окне – солнечные и воздушные ванны*).
 5. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (*Положительно, так как в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идет быстрее*).
 6. В каком возрасте можно начинать закаливание? (*С рождения*).
 7. Как умение одеваться может помочь в закаливании? (*Одежда должна соответствовать сезону, нельзя «кутаться», но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в теплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в теплой одежде*).
 8. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства? (*Потому, что главное в закаливании – систематичность процедур*).
 9. Можно ли соревноваться в закаливании? (*Нет, у каждого свой ритм и график*).
- Всем раздаются памятки (Приложение 1).

Остановка «Зеленая аптека»

*«Одуванчик, подорожник,
Василек, шалфей и мята –
Вот зеленая аптека
Помогает вам ребята»*

1. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду
Им тоже сможем мы!
(*Лук*)

2. Зеленый, хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

(*Салат, петрушка, укроп*)

3. Потребление этого овоща очень полезно для зрения и профилактики раковых заболеваний.

(*Морковь*)

4. Этот овощ улучшает работу кишечника, снижает давление.

(*Свёкла*)

5. Этот фрукт обладает укрепляющим действием. Хороши для почек, сердца, обмена веществ.

(*Яблоки*)

6. Ягода, которая обладает огромным количеством витамина С.

(*Смородина*)

7. Фрукт, оказывающий противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

(*Груша*)

8. Поранил ты в походе ногу, усталость не дает идти.
Нагнись, солдатик у дороги готов помочь тебе в пути.

(*Подорожник*)

9. Листочки парные,
Цветки янтарные,
Плоды коварные:
И лечат, и калечат.
(*Зверобой*)

10. «Кошачья травка» –
Больным поправка:
Корешок в аптечку,
Чтоб помочь сердечку.
(*Валериана*)

Остановка «Спортплощадка»

*«Спорт – это жизненной силы рассвет
Спорт – это жизнь и лекарство от бед»*

- Что такое осанка?
- Отчего бывают нарушения осанки?
- Что нужно предпринимать, чтобы его не допустить?
- Как контролировать за своей осанкой?

Осанка – это положение тела во время ходьбы, сидения, стояния. У человека с правильной осанкой стройная, красивая фигура: спина прямая, плечи развёрнуты, голова приподнята, живот втянут. При неправильной осанке плечи и голова опущены, спина сутулая, живот выпячен, колени согнуты.

Правильная осанка не только делает человека стройным и красивым. При правильной осанке происходит нормальное дыхание, хорошо работает

сердце, свободно движется кровь по телу. Выработке правильной осанки способствуют утренняя зарядка, подвижные игры, спорт.

А давайте проверим вашу осанку.

В положении стоя:

Встать спиной к стене так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стены. В таком положении человек должен стоять и ходить.

В положении сидя:

Спина прямая, между грудью и партой свободно умещается кулачок. Руки на парте, ноги вместе. При письме и чтении сильно не нагибаться, расстояние от тетради до глаз – около 30 см, локоть стоит на парте, кончики пальцев касаются виска.

Хорошей осанки никогда не будет у того, у кого слабые мышцы.

В теле человека 650 мышц. 200 из них используется при ходьбе, 17 – чтобы улыбнуться. Мышцы будут крепкими у того, кто занимается физическим трудом, физкультурой, спортом. Главный враг мышц – неподвижность, а лучший друг – движение.

Ученики показывают примерный комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки. (Играет тихая музыка).

Речитатив	Упражнения
В путь пойдём спозаранку, Не забудем про осанку	Даём установку.
Мы проверили осанку И свели лопатки. Мы походим на носках, Мы идём на пятках	Ходьба: а) обычная; б) на носках, руки вверх; в) на пятках, руки за голову
Высоко поднимая колени, Все шагают как олени	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс
Мы с приятелем вдвоём Через речку поплывём Стилем «басс». Вот так здорово! Вот класс!	Движение руками, имитирующие стиль «басс» в плавании
Я стремителен и спор, Потому что я боксёр	Имитация движения рук, как в боксе
Ноги будем поднимать, Поднимать и опускать	Поочередно поднимать и опускать то правую, то левую ногу
А теперь, ребята, Дружно шагай, Смотри, не зевай. 1, 2, 3. Стой!	Обычная ходьба

Раздается комплекс упражнений (Приложение 2) и памятка (Приложение 3).

Остановка «Библиотека»

Вспомнить как можно больше пословиц о здоровье

1. Баня здоровит, разговор веселит.
2. Без болезни и здоровью не рад.
3. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
4. Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
5. Болезнь нас не спрашивает.
6. Болен – лечись, а здоров – берегись.
7. Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
8. Будь не красен, да здоров.
9. Быстро и ловкого болезнь не догонит.
10. В здоровом теле – здоровый дух.
11. Лук от семи недуг.
12. Где здоровье, там и красота.
13. Грамота не болезнь – годы не уносит.
14. Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
15. Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял – все потерял.
16. Есть болезнь – есть и лекарство.
17. Здоров будешь – все добудешь.
18. Здоровье не купишь – его разум дарит.
19. Здоровья за деньги не купишь.

Остановка «Скорая помощь»

Оказать первую помощь при переломе (Приложение 4).

Транспортировка пострадавшего при травмах (Приложение 5).

Оказать первую помощь при ушибах и вывихах (Приложение 6).

Остановка «Парк хорошего настроения»

Каждой команде выделено место на большом плакате «Наше здоровье – в наших руках!», на котором рисуют свое представление о здоровом образе жизни.

Подведение итогов, награждение памятными дипломами

Вот и закончилось наше путешествие по городу «Здоровье», а в завершении хотелось бы зачитать стихотворение:

Законы здоровья должны мы твёрдо знать,
Своё здоровье беречь и охранять.
Здоровье много значит,
Здоровье всех важней,
А крепкое здоровье для пользы всех людей!
Пусть разум и здоровье,
Духовность, доброта
Здесь властвуют над болью,
И жизнь будет светла!

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	
Организационный момент	Здравствуйте! Ребята, у нас сегодня немного необычный урок. Нам необходимо сформировать 3 группы, у каждой будет свое задание.		
Постановка целей урока	Сегодня мы узнаем, как возникают у нас разнообразные ощущения. В какую долю коры головного мозга направляются импульсы, обеспечивающие различные восприятия. Многие вы уже знаете, что – то вспомним из вашего собственного опыта, а что – то услышим впервые. Желаю удачи!	Деление на группы	1 мин
Проверка д/з	Первое задание – проверка д/з. (Тест – Приложение 1)		3 мин
Подготовка к изучению нового материала (план)	Назовите места нахождения органов чувств у человека.	Глаз – орган зрения Ухо – орган слуха Нос – орган обоняния Язык – орган вкуса Кожа – орган осязания Вестибулярный аппарат – орган равновесия	0,5 мин
Изучение нового материала (работа групп)	Представители команд, получите задание Получив листы с вопросами (Приложение 2) вы отвечаете на них, читая текст учебника (стр. 258-263) Выполняете практическое задание и заполняете таблицу (Приложение 3) Для выполнения практического задания материал можете взять на столе. Ваша задача рассмотреть особенности строения и функционирования органов мышечного, кожного чувства, обоняния, вкуса и ложного восприятия (иллюзии) Кратко описать опыт и сделать выводы.	Групповая работа	5-7 мин

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	
	На работу отводится 5-7 минут. Приступайте. Далее презентация микрогрупп с сопровождением слайд – шоу. Мышечное чувство и кожная чувствительность (слайд 2) Обоняние (слайд 3) Орган вкуса (слайд 4) Иллюзии (слайд 5-7) Молодцы, ребята!	Представители группы презентуют подготовленный материал.	10 мин
	Иногда мы со вздохом отказываем себе в удовольствии путешествовать, только потому, что в автобусе, самолете или машине нас может укачать. Почему и с каким органом это связано? (Слайд 8). Вестибулярный аппарат – это такой же равноправный орган человеческого тела, как печень или сердце. Он позволяет определять положение и перемещение тела в пространстве даже с закрытыми глазами. С латинского vestibulum переводится как «преддверие», поскольку находится как будто перед дверью, ведущей внутрь нашей головы, – во внутреннем ухе. Орган равновесия состоит из трех полукружных каналов (в виде изогнутых трубок) и двух перепончатых мешочков, заполненных особой жидкостью – эндолимфой. Эти мешочки устелены изнутри сверхчувствительными рецепторными ворсинками. Когда тело имеет положение, мембрана начинает скользить по волоскам-рецепторам, нагибая их в ту или иную сторону.	Орган равновесия	3 мин

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	
	<p>У глухонемых людей вестибулярный аппарат бездействует.</p> <p>Как они контролируют свои движения ?</p> <p>Окончательное развитие вестибулярного аппарата завершается к 10-12, а иногда – к 15 годам. До этого времени, неплохо бы его «подкачать» как мускул, то есть укрепить. Начинать лучше с самого детства, как только малыш научится ходить самостоятельно. Помогут обычные качели. Да-да, аттракционы (в разумных пределах, конечно) – отличная тренировка для вестибулярной системы малыша. Можно начинать с домашней или дворовой качельки, постепенно увеличивая время качания от 3 минут до 10-15. Идеальный вариант, если такая веселая практика подкрепляется обычной утренней зарядкой с наклонами и поворотами головы и туловища.</p> <p>А как же взрослые?</p> <p>Если укачивание – враг номер один, займитесь аэробикой, подойдет бег трусцой, баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Начните утро с традиционной зарядки): наклоны и повороты головы; плавные ее вращения от одного плеча к другому, повороты туловища в разные стороны. Каждое движение выполняйте сначала по 2-3 раза и постепенно доведите это количество до 8-10 раз. Не переутомляйтесь, ориентируйтесь на самочувствие.</p> <p>Вы хотите проверить на сколько развит ваш вестибулярный аппарат?</p> <p>(Приложение 3)</p>	<p>Они контролируют свои движения с помощью рецепторной и тактильной (кожной) чувствительности, которая реагирует на силу земного притяжения</p>	

	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	
Закрепление, выводы по уроку	<p>Компенсация одних анализаторов другими.</p> <p>Каждый анализатор специфичен, так как он приспособлен к анализу «своего» раздражителя. Поэтому настоящей замены одного другим быть не может. Компенсация же происходит за счет развития другого анализатора. Так, слышать с помощью вибрационного чувства невозможно, но распознавать звуковые раздражители по вызванной вибрации предметов, к которым прикасается рука, можно. Об этом свидетельствует опыт Ольги Скороходовой и других слепоглухонемых, обучавшихся у последователей И. А. Соколянского и А. И. Мещерякова, разработавших эту методику</p> <p>О каких органах мы узнали сегодня на уроке?</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>12-15 мин.</p> <p>2 мин</p>
Домашнее задание	Параграф 53, подготовка к к/р. Закончить заполнение таблицы. (Слайд 9)		1 мин
Закрепление	Заполнить таблицу. см. Приложение 4	Самостоятельная работа	3-5 мин
		Вестибулярный аппарат, мышечное чувство, осязание, обоняние, орган вкуса. Так же узнали о ложных восприятиях или иллюзиях.	0,5 мин