

**Министерство образования и науки РФ**  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»

В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина

**ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ**

Учебное пособие



Белгород 2017

УДК 373:37.02:613.955(07)

ББК 74.200.55я7

И 84

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом  
Педагогического института НИУ «БелГУ» (протокол № 3 от 26.01.2017).

**Рецензенты:**

*Н.Л. Шеховская*, доктор педагогических наук,  
профессор кафедры педагогики НИУ «БелГУ»;

*М.В. Сяба*, кандидат педагогических наук,  
заведующая лабораторией педагогики и психологии здоровья,  
доцент кафедры теории и методики воспитания и дополнительного  
образования ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

**Ирхин В.Н.**  
И 84      Здоровьеориентированная деятельность учителя на уроке: учебное пособие / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – 136 с.

ISBN 978-5-9571-2276-0

В учебном пособии раскрывается понятие, содержание, сущность и структура здоровьеориентированной деятельности учителя на уроке, рассматриваются вопросы сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников на уроке здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. Учебное пособие содержит материал о передовом опыте учителей по обеспечению здоровья учащихся на уроках. Пособие может быть полезно студентам высших и средних учебных заведений, преподавателям специализированных вузов и колледжей, учителям, учащимся общеобразовательных школ, а также всем, кто интересуется школьной педагогикой здоровья.

УДК 373:37.02:613.955(07)

ББК 74.200.55я7

ISBN 978-5-9571-2276-0

© Ирхин В. Н., Ирхина И.В. 2017

© НИУ «БелГУ», 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

---

Введение.....	4
<b>ГЛАВА 1. Сущность, содержание и структура здоровьеориентированной деятельности учителя на уроке.....</b>	<b>10</b>
<b>ГЛАВА 2. Виды здоровьесориентированной деятельности учителя на уроке.....</b>	<b>22</b>
<b>ГЛАВА 3. Деятельность учителя по сохранению здоровья учащихся на уроке.....</b>	<b>31</b>
<b>ГЛАВА 4. Деятельность учителя по укреплению здоровья учащихся на уроке.....</b>	<b>44</b>
<b>ГЛАВА 5. Деятельность учителя по формированию культуры здоровья учащихся на уроке.....</b>	<b>46</b>
Заключение.....	131
Библиографический список.....	134

## ВВЕДЕНИЕ

---

---

Как показывает анализ научно-педагогической литературы, осуществлению эффективности здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке мешает ориентация основной массы педагогов на «зуновскую» образовательную парадигму, когда основной целью педагогической деятельности является не обеспечение здоровья учащихся, а достижение заданного уровня знаний. Данное обстоятельство является сдерживающим фактором реализации валеологического подхода в образовании, объясняя свое нежелание заниматься вопросами сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся отсутствием сил, времени, необходимых условий, низким уровнем материально-технической и методической базой и т.д. Многие руководители школ жалуются на открытое и скрытое психологическое сопротивление значительной части педагогов в реализации здоровьесберегающей деятельности. Поэтому необходимо концентрировать внимание в процессе подготовки и повышения квалификации педагогов на вопросах особенностей здоровьесберегающей деятельности.

В последнее время среди ученых и практиков, занимающихся вопросами обеспечения здоровья подрастающего поколения, развернулась дискуссия относительно понятий «здоровьесберегающая деятельность», «здоровьесберегающая деятельность», «здоровьесберегающая деятельность», «здоровьесберегающая деятельность» и др. Нередко поверхностная, а то и неверная их трактовка укрепляет точку зрения тех ученых, которые считают данные понятия околонаучными.

Довольно часто учителя, руководители образовательных организаций употребляют понятия «здоровьесбережение», «здоровьесберегающая среда», «здоровьесберегающая компетентность», «здоровьесберегающая деятельность» и т.д., глубоко не вдумываясь в их смысл, включая сюда всю совокупность работы по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся. Такая позиция опирается на точку зрения таких маститых представителей «здоровьесберегающей» научной линии (как правило, физиологов и гигиенистов), как М.М. Безруких, Э.М. Казин, В.Р. Кучма и др., а также педагогов (И.А. Зимняя) и др.

Следует отметить, что здоровьесберегающая деятельность или ее синоним «здоровьесбережение», большинством исследователей вольно трактуется как целенаправленная деятельность *по сохранению и укреплению здоровья*, предполагающая определенные преобразования, прежде всего, интеллектуально-эмоциональных сфер личности, направленных на повышение ценностного отношения, как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих. В основополагающих документах Министерства образования РФ под здоровьесберегающей деятельностью понимается система мер *по охране и укреплению здоровья* учащихся, включающая: реальную разгрузку содержания общего образования; использование эффективных методов обучения; повышение удельного веса и качества занятий

физической культурой; организацию мониторинга состояния здоровья детей и молодежи; улучшение организации питания обучающихся в образовательных учреждениях; рационализацию досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи [Закон «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта (второго поколения) начального общего образования – [электронный ресурс], – Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>].

Таким образом, здоровьесбережение при таком подходе опирается на принципы сохранения и укрепления здоровья, фактически выходя за рамки только сохранения здоровья, т.е. здоровьесбережения.

Напомним, что вопрос о здоровьесбережении учащихся в процессе обучения в отечественной педагогике на научную основу был поставлен в 70-е годы XIX века в связи с появлением экспериментальной гигиены. Ее создатели – А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман, рассматривали гигиену как социальную науку, считая, что проблемы здоровья не под силу решить ни бюрократическому государству, ни медицине. Для этого необходимы усилия всего общества, которое должно быть просвещенным, а сама система образования способствовать сохранению здоровья учащихся. Для того времени это был революционный подход в образовании. Появились первые русские руководства по школьной гигиене, были вскрыты факторы снижения здоровья русских школьников. Эрисман предложил собственную модель школьного стола («парта Эрисмана»), гигиенически обосновал режим занятий и отдыха учащихся в школе, разработал проект образцовой классной комнаты и т.д.

В дальнейшем идея здоровьесбережения все шире внедрялась в сознание учительского сообщества и педагогическую практику, базируясь на *принципе сохранения здоровья* человека, основанном на понятии гомеостаза – относительном динамическом постоянстве состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма. Здоровьесберегающую деятельность учитель направляет на поддержание гомеостаза организма учащегося путём соблюдения санитарно-гигиенических норм и требований, осуществления профилактических и психогигиенических мероприятий в учебном процессе, учёта особенностей учащихся в определении темпа и уровня усвоения знаний и умений т.д.

Для реализации здоровьесберегающей деятельности важно знать факторы, негативно влияющие на здоровье школьников. Это и факторы внутришкольной среды, и авторитаризм, и чрезмерная интенсивность труда, «калейдоскопичность» учебного дня, и слабая мотивации школьников на усвоение знаний, и условия выполнения зрительной работы, недостаточная освещенность, неправильная рабочая поза, обездвиженность, игнорирование половозрастных и индивидуальных особенностей детей, несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса, недостаточная компетентность педагогов в вопросах педагогики здоровья, нерациональная организация учебы, а также физкультурно-оздоровительной работы и др.

Поэтому к здоровьесберегающей деятельности можно отнести *проведение профилактических мероприятий*: профилактика миопий и других нарушений и патологий систем и органов организма, вредных привычек и девиантного поведения, гиподинамии, учет гигиенических требований при организации образовательного процесса на уроке в целом и отдельных его видов (опрос, диктант и т.д.), создание комфортной психоэмоциональной среды в образовательном процессе и т.д.; *создание здоровой предметной среды и интерьера образовательного учреждения*: организация гигиенически обоснованного цветового климата, эстетизация и озеленение классной комнаты, создание дизайн-классов, обоснованный выбор подходящей мебели, санитарно-гигиеническое состояние помещений и др.; *внедрение здоровьесберегающих методов, программ и режимов обучения*: формирование классов (групп) с учётом здоровья и развития учащихся, а также индивидуальных особенностей учащихся, использование методов и средств обучения, способствующих сохранению здоровья учащихся, соответствующие возрастным и функциональным особенностям школьников, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации к самостоятельной жизни; *компетентность педагогов в вопросах сохранения здоровья школьников и др.*

По нашему мнению, понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии. Эта качественная характеристика является показателем того, насколько в ходе реализации данной технологии осуществляется сохранение здоровья школьников. Таким образом, здоровьесберегающая деятельность – это комплекс определенных мер, целенаправленных мероприятий, направленных на **сохранение** здоровья учащихся.

В 80-х и, особенно, в 90-х годах прошлого века в России возобладала концепция развивающего обучения (Л.В. Занков, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.), что оказало влияние и на педагогику здоровья, в которой обозначился переход от здоровьесохранной к здоровьеразвивающей стратегии. Такому переходу, в немалой степени, способствовало появление в начале 90-х годов валеологического подхода в образовании (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова и др.), основу которого составляла триада принципов сохранения, укрепления и формирования здоровья. Педагогике уже было мало только сохранять здоровье учащихся. Важно было увеличивать его резервы, формировать ценности здоровья и ЗОЖ. Так, здоровьесберегающая деятельность, реализующая *принцип увеличения резервов здоровья* (или наращивания здоровья) предполагает применение способов повышения адаптивности учащихся к негативным факторам обучения и воспитания. Такими способами можно считать непрерывность, последовательность, дозированность и др. Определенным тренировочным эффектом для физического компонента здоровья обладают уроки физической культуры. Психологический компонент здоровья укрепляется в ходе психотренингов, проводимых психологами. Способы работы учителя по реали-

зации принципа укрепления социального компонента здоровья связаны с созданием на уроке ситуаций, когда происходит обогащение нравственного опыта школьников, воспроизводство учащимися ценностей здоровья и ЗОЖ. Правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей школьника следует считать условиями роста резервов здоровья учащихся.

Здоровьеформирующая деятельность как вид здоровьесориентированной деятельности, базируется на *принципе формирования здоровья*, т.е. формирования ценностей здорового образа жизни, мотивации учащихся на здоровый образ жизни, валеологических знаний, умений и может осуществляться через содержание учебного материала, практически всех школьных уроков (законы, факты, примеры из жизни замечательных людей, литературных и исторических героев, упражнения, решение задач); уроков здоровья и др.

Главной отличительной особенностью здоровьесориентированной деятельности является приоритет здоровья. Это, в свою очередь, определяет формирование в школе здоровьесориентированного образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за достигаемые результаты. Такая деятельность подчиняется руководящему *принципу здоровьесцентризма* (В.Н. Ирхин, 1996), который включает в себя целевую ориентацию на здоровье как приоритетную ценность и основной результат деятельности. Направленность учебно-воспитательной работы на формирование потребности ученика в здоровье и здоровом образе жизни, повышение культуры здоровья педагогов.

Компонентами здоровьесориентированной деятельности можно считать целевой, содержательный, операциональный и результативный. Целью здоровьесориентированной деятельности учителя является создание необходимых условий для обеспечения **целостного здоровья** (физического, психического, социального компонентов) ученика в образовательном процессе. Так, целью здоровьесберегающей деятельности является сохранение здоровья учащихся в образовательном процессе на уроке. Целью здоровьескрепляющей деятельности является наращивание резервов здоровья учащихся. Целью здоровьесформирующей деятельности – формирование культуры здоровья школьников. Целевой компонент отражает взгляды, мировоззрение учителя, его отношение к идеям и принципам педагогики здоровья.

Содержательный компонент здоровьесориентированной деятельности отражает совокупность валеологических знаний и умений, идей, принятых педагогом на личностном уровне, по осуществлению задач сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Содержательный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: сохранение осанки, зрения, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, желудочно-

кишечного тракта, эндокринной системы, уровня физической и умственной работоспособности; комфортное психо-эмоциональное состояние, адекватную самооценку, позитивный эмоциональный настрой; толерантность, доброжелательность, принятие социальных норм ценности здоровья и ЗОЖ, позитивную самореализацию личности. Содержательный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: наращивание физических показателей, физическую подготовленность учащихся, наращивание умственной работоспособности, стрессоустойчивости и т.д., обогащение социального опыта ведения ЗОЖ. Содержательный компонент здоровьесформирующей деятельности включает в себя: формирование валеологических знаний и умений, ценностного отношения к ЗОЖ.

Операциональный компонент включает в себя комплекс методов, форм и технологий обучения, воспитания, используемых учителем для обеспечения здоровья школьников. Операциональный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: гигиенические условия и их обеспечение в образовательном процессе, здоровьесберегающую организацию учебного процесса, показатели рациональной организации учебного процесса, рациональное расписание учебных занятий, двигательную активность учащихся, рациональную организацию урока, использование в образовательных учреждениях ТСО, формы и методы профилактики школьных болезней и факторов снижения здоровья школьников на уроке, посадку учащихся, чередование рабочей позы, игры, физкультминутки, гимнастики для глаз, дыхательные упражнения на уроках и т.д. Операциональный компонент здоровьесформирующей деятельности – реализация дозированной наращивающейся двигательной активности школьников, психотренинги и возрастающее наращивание социального опыта здоровьесозидательной деятельности. Операциональный компонент здоровьесформирующей деятельности – это способы, приёмы и методы формирования культуры здоровья школьников на уроке.

Результатом такой деятельности является повышение уровня валеологических знаний, умений учащихся, их направленность на здоровый образ жизни, а также повышение показателей здоровья школьников. Результативный компонент здоровьесформирующей деятельности позволяет оценить степень реализации учителем желаемой цели. Результатом здоровьесберегающей деятельности является сохранение здоровья школьников в образовательном процессе. Результат здоровьесформирующей деятельности связан с наращиванием резервов здоровья школьников в образовательном процессе и повышением уровня физической подготовленности и умственной работоспособности. Результат здоровьесформирующей деятельности видится в формировании культуры здоровья школьников на уроке.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что здоровьесформирующая деятельность – это работа педагога, которая в рамках образовательного процесса реализует идею воспитания и развития здорового ученика. Следует рассматривать здоровьесформирующую деятельность как часть профессионально-педагогической деятельности, которая харак-



теризуется творческой активностью, теоретической, технологической и психологической готовностью педагога к сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся, в результате усвоения ценностей и смыслов, овладения здоровьесориентированными знаниями, умениями, навыками и опытом обеспечения здоровья школьников. Здоровьесориентированная деятельность – это система действий педагога по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся в образовательном процессе, включающую единство взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов: *целевого* (обеспечение целостного здоровья ученика в образовательном процессе), *содержательного* (сохранение, укрепление и формирование физического, психического и социального компонентов здоровья), *операционного* (методы, формы и средства обеспечения здоровья ученика) и *результативного* (компетентность учащихся в сфере здорового образа жизни, показатели здоровья школьников).

Здоровьесориентированная деятельность интегративна по своей сути, включает три направления (вида) деятельности (здоровьесберегающая, здоровьесформирующая и здоровьесформирующая), соотносимых с задачами-принципами по обеспечению здоровья школьников: сохранение, укрепление и формирование их здоровья.

Обобщая сказанное, отметим, что переход от здоровьесбережения XIX века к здоровьесориентированности XXI века – это не только веление времени, но и необходимость преодоления «заикленности» учителя на задаче сохранения здоровья школьников; способ снять противоречие между установкой на сохранение здоровья учащихся и объективным социальным заказом на обеспечение **целостного здоровья** ученика; возможность фактически осуществить **целостный** подход к деятельности педагога по воспитанию здоровой личности школьника.

# Глава 1. СУЩНОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ

---

---

Как известно, урок является основной формой организации обучения в школе. Характерная для современного урока информационная перегрузка учащихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, стрессирующая среда, недостаточная двигательная активность школьников, фактическое игнорирование учителем их психофизиологических особенностей, – все это ведет к потере здоровья детей и требует пересмотра существующих подходов к уроку.

К факторам снижения здоровья учащихся на уроке следует отнести:

- длительное искусственное сокращение объема произвольной двигательной активности учащихся;
- недостаточную освещенность рабочих мест учащихся;
- недостаточный воздухообмен в классном помещении;
- чрезмерную интенсивность умственного труда и утомительность учебной нагрузки;
- стрессирующую среду на уроке (из-за страха получить плохую отметку, отвечать у доски, быть наказанным и т.д.);
- авторитаризм учителя;
- неспособность школьника справиться с учебной нагрузкой, вследствие игнорирования учителем индивидуальных особенностей школьников и механизмов развития психики (несоответствие предъявляемых требований возможностям школьника, состояние здоровья учащихся; неготовность ученика к усвоению учебной программы; медлительность ребенка, низкий уровень работоспособности ребенка и т.д.);
- дидактогению, т.е. негативное психическое состояние ученика, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя. В основе дидактогении лежит психическая травма, полученная ребенком со стороны педагога;
- неприятие ученика детским коллективом;
- чрезмерную длительность урока и отдельных видов учебной деятельности (чтение, письмо, просмотр фильмов и т.п.).

Здоровьеориентированный образовательный процесс на уроке представляет собой систему взаимодействия учителя и ученика. Ключевой фигурой в этом взаимодействии, несомненно, выступает учитель. Кардинальное валеологическое обновление урока требует от учителя переориентации его сознания на приоритет ценности здоровья, владения содержательной и процессуальной сторонами построения здоровьеориентированного образовательного процесса на уроке. Безусловно, выход на обучение детей без потерь их здоровья является сложным творческим процессом. Поэтому становление педагога в рассматриваемом виде инновационной деятельно-

сти должно, по возможности, ориентироваться на заданную модель, на понимание сущности, содержания и структуры здоровьесориентированной деятельности учителя на уроке. Раскрытие данного феномена связано, в первую очередь, с определением его исходных позиций.

Фундаментальной теоретико-методологической основой изучения профессионально-педагогической деятельности являются работы философов и психологов в области деятельности человека. Ведущие положения и принципы человеческой деятельности определены в работах отечественных философов: А.С. Арсеньева, Г.С. Батищева, Л.П. Бугеевой, Э.В. Ильенкова, М.С. Кагана, Э.Г. Юдина и др. В самом широком философском смысле деятельность представляет собой специфически человеческую форму активного осознанного преобразующего отношения к окружающей действительности.

В обоснование психологической теории деятельности весомый вклад внесли Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.

Особое значение для нашего исследования имеют работы А.Н. Леонтьева, основу психологической теории деятельности которого составляет принцип предметности. Автор понимал под предметом то, на что направлено действие субъекта, к чему он определенным образом относится. Алексей Николаевич выделял целевую и содержательную стороны деятельности. К первой из них он относил мотивы и соответствующие им цели, а ко второй стороне – условия и технологию достижения целей и мотивов (действия и операции). При этом деятельность рассматривалась как активность, предмет которой совпадает с предметом потребности. Например, если предмет активности учителя по обеспечению здоровья ученика и мотив (желание, интерес) к такой работе совпадают между собой, можно говорить о здоровьесориентированной деятельности (ЗОД) педагога. Если предмет активности учителя по обеспечению здоровья ученика не совпадает с мотивом, не отвечает осознанной педагогом цели по воспитанию здорового человека, например, когда классный руководитель пытается насильственными методами (приказ, угроза) привлечь школьников к валеологическим воспитательным мероприятиям, то такую активность следует рассматривать как действие в составе авторитарно-манипулятивной деятельности. К действиям ученый относил процесс, подчиненный поставленной цели. В то же время операциями автор называл способы, какими осуществляется действие, и отвечающие условиям, в которых дана эта цель.

Профессионально-педагогическая деятельность может иметь несколько смыслов. Анализ практики ЗОД педагогов свидетельствует, что односторонний натуралистический подход (с ориентацией на физический компонент здоровья) превалирует в сфере образования разного уровня. Все это накладывается на, так называемую, коммерциализацию деятельности по обеспечению здоровья обучающихся. Поэтому первостепенное значение имеет педагогическая деятельность в направлении создания условий для

комфортного развития «экологии души» формирующейся личности. По мнению В.Н. Ирхина, необходим выход на прочную смысловую базу, имеющую чёткую аксиологическую направленность на духовно-нравственный (социальный) компонент здоровья. В переломные эпохи, когда происходит пересмотр существующих ценностей, перед отечественной педагогикой здоровья встает проблема обоснования не только сложившихся форм и методов здоровьеориентированной образовательной работы, но, в первую очередь, осознания ее смысла, предназначения здоровья человека. Важно ответить на вопрос: в чем смысл здоровья человека и воспитания здорового человека? Один ответ базируется на усиленно навязываемых идеях «Западной (англо-саксонской) цивилизации», в традициях которой утвердился прагматический взгляд на педагогику здоровья. Ее цель обозначил еще Д. Локк: воспитание здорового джентльмена, который должен быть успешным в жизни. Для этого необходимы крепкие кулаки и сильный характер. По сути, речь идет о воспитании «Плотского (телесного) человека», который ставит выше всего в жизни влечение своей плоти. Другой ответ связан с традициями русского народа, формировавшими у детей трудолюбие, кротость, милосердие, терпение, сердечную чистоту, стремление к правде, идеалы доброты, бескорыстности, служения на благо Отечества. В современных условиях жизненно важно учитывать вековые русские традиции воспитания «Духовного человека», в котором духовная сторона его природы направляет всю его жизнь и руководит другими сторонами его природы (душевной и телесной). В этом видится смысл и стимул для совершенствования себя, своей духовно-душевной и телесной природы.

Таким образом, ЗОД учителя акцентирует внимание на личностной сфере человека, на вопросах воспитания здоровой личности, как противоположности нездоровой личности, проявляющей вредные привычки, агрессивное поведение, пассивную жизненную позицию, безответственность и безволие, эгоизм и др. Напротив, для здоровой личности характерны альтруизм, интерес к миру, адекватность в оценке социальной действительности, адаптивность к окружающей среде, общественно-полезная направленность, демократизм, социализация и др.

В исследованиях педагогов большое внимание уделяется субъектному аспекту профессионально-педагогической деятельности. Так, в работах Е.В. Бондаревской, И.В. Ирхиной, И.Ф. Исаева, Л.И. Мищенко, Н.Д. Никандрова, А.Г. Пашкова, В.В. Серикова, А.И. Умана и др. утверждается, что деятельность учителя является педагогически осмысленной в случае, когда ученик выступает не объектом, а субъектом образовательного процесса. Данное положение в полной мере можно перенести на ЗОД учителя, поскольку невозможно обеспечить здоровье ученика, если он сам не будет ежедневно его поддерживать и укреплять, стремиться овладеть высотами культуры здоровья.

Под культурой здоровья человека, В.Н. Ирхин понимает сложно-структурное образование личности, характеризующееся определенным

уровнем валеологической образованности и развития личности, овладением опытом человечества по сохранению и укреплению своего здоровья, принятием и повседневным ведением здорового образа жизни [7].

Еще одним аспектом, на который обращается внимание в исследованиях, посвященным вопросам педагогической деятельности, является ее соотношение с индивидуальным стилем. Так, в работах А.К. Марковой индивидуальный стиль характеризуется как устойчивое сочетание мотива деятельности (он выражается во внимании учителя к тем или иным моментам образовательного процесса), целей (в них отражается характер планирования деятельности), способов ее выполнения и приемов оценки результатов деятельности. В здоровьесориентированной деятельности учителя его индивидуальный стиль характеризуется демократичностью, гуманным отношением к ученику, стремлением создать атмосферу психологического комфорта и доверительности. Практика показывает: там, где доминирует авторитарный стиль педагогической деятельности, заболеваемость учащихся в два-три раза выше, нежели у учителя, демонстрирующего демократичный индивидуальный стиль.

Логика исследования подвела нас к необходимости раскрытия ключевого понятия «здоровьесориентированная деятельность учителя» как части профессионально-педагогической деятельности, которая характеризуется творческой активностью, теоретической, технологической и психологической готовностью педагога к сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся, в результате усвоения ценностей и смыслов, овладения здоровьесориентированными знаниями, умениями, навыками и опытом обеспечения здоровья школьников.

Такой подход представляется важным, так как в научной среде развернулась дискуссия относительно понятий «здоровьесориентированная деятельность», «здоровьесберегающая деятельность», «здоровьесформирующая деятельность», «здоровьетворческая деятельность» и др. Нередко поверхностная, а то и неверная их трактовка укрепляет точку зрения тех ученых, которые считают данные понятия околонучными (Д.И. Фельдштейн, 2003).

Ключевым моментом понимания сущности рассматриваемой деятельности является ее целевая ориентация на обеспечение здоровья учащихся. В настоящее время существует свыше 200 определений понятия «здоровье», что доказывает его сложность, многозначность и неоднородность состава. Рассмотрим некоторые определяющие признаки здоровья, чтобы конкретизировать это понятие. В своем исследовании мы базируемся на точке зрения А.Г. Щедриной, рассматривающей здоровье как целостное и многомерное динамическое состояние в конкретных условиях среды, позволяющее человеку выполнять его функции с различной степенью успешности [29].

Здоровье человека, исходя из вышесказанного, мы определяем в единстве трех компонентов – физического, психического и социального. *Физическое здоровье* понимается как хорошее функционирование различ-

ных систем, гармоничность физического развития (определение ВОЗ); *психическое здоровье* относится к личности в целом, предполагает самопонимание, самопринятие, саморазвитие, самодостаточность личности во взаимодействии с окружающими людьми (И.В. Дубровина); *социальное здоровье* понимается как целостное состояние личности в обществе, жизненная активность, выполнение социальных ролей; рациональные социальные притязания; социальное благополучие, (Ю.П. Лисицын).

В современных исследованиях педагогическая деятельность рассматривается сквозь призму диалектики алгоритмического и творческого подходов в образовательном процессе. Так, С.И. Остапенко отмечает, что операциональная технологичность алгоритмических действий придаёт логичность и завершённость творческой деятельности. Говоря о сущности педагогического творчества Н.В. Кузьмина отмечает, что педагогическая деятельность есть процесс решения бесчисленного ряда педагогических задач, подчиненных общей конечной цели формирования творческой личности человека.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья школьников в образовательном процессе на уроке. В данном направлении работают такие ученые, как Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, Ю.Л. Варшамов; В.Ф. Базарный, Л.П. Уфимцева, В.А. Гуров, Э.Я. Оладо; Н.К. Смирнов; И.Ю. Глинянова, Е.А. Шульгин; Т.А. Солдатова и др. Как показывает анализ научной литературы, особое внимание исследователи уделяют разработке таких вопросов, как введение здоровьеориентированного содержания образования в другие учебные дисциплины (физкультура, основы безопасности и жизнедеятельности, человековедение, психология, биология).

В ряде исследований физиологов обосновываются механизмы снижения стоимости здоровья учащихся в процессе обучения. Одни авторы выдвигают требование гигиенического нормирования учебной нагрузки, основываясь на изучении функций организма, подвергающегося этому воздействию, предлагают регламентацию длительности отдельных видов учебной деятельности на уроке (С.М. Громбах, В.И. Агарков, Г.Н. Сердюковская, Н.И. Куинджи, М.М. Безруких и другие). В центре внимания ученых находятся вопросы санитарно-гигиенического состояния классного помещения, регламентации урока в целом и отдельных видов учебной деятельности учащихся, степень трудности урока и его эмоциональная насыщенность, функциональное состояние учащихся на уроке, использование средств обучения в соответствии с возрастными особенностями школьников и др.

В организации здоровьесберегающего образовательного процесса, по мнению М.В. Антроповой, необходимо уделять большое внимание трем основным группам факторов, влияющих на степень работоспособности учащихся: физиологического характера (пол, возраст, состояние здоровья и др.); физического характера (освещение помещения, температура возду-

ха, шум и т.д.); психического характера (самочувствие, настроение, порицание, поощрение и др.).

В соответствии с идеей здоровьесберегающего образования Т.А. Солдатова к здоровому уроку относит весь его режимный комплекс: продолжительность урока, характер общения с детьми, способы деятельности на уроке, меру нагрузки, двигательные паузы. Вместе с тем, трудно согласиться с автором, который привносит сюда элементы лечебной педагогики, в частности, так называемые реабилитационные каникулы, диспансеризацию и оздоровительно-реабилитационные программы. Вряд ли возможно, да и не нужно, превращать массовую школу в лечебное или санаторное учреждение. Л.Т. Татарникова к здоровьесберегающим технологиям обучения относит суггестопедическую учебную систему: суггестопедия, метод активизации резервных возможностей личности, гипнопедия, метод погружения, рефлексопедия, обучение на основе суггестивной установки, ритмопедия, аудио-визуальный метод, аудио-лингвальный метод, метод субсенсорных воздействий, суггестокибернетический метод.

Перечисленные методы, направленные на активизацию резервных возможностей человека, безусловно, являются эффективными, если они используются подготовленными специалистами психотерапевтического профиля, а в учебном заведении имеется в наличии необходимая материально-техническая база. Однако в условиях массовой школы, по известным причинам, применение суггестопедической учебной системы практически невозможно. Кроме того, существует серьёзная опасность для здоровья учащихся в случае использования таких методов неподготовленными специалистами.

Более реальными и перспективными, по нашему мнению, являются здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие принципы и методы конструирования урока (В.Ф. Базарный, Э.Я. Оладо, Н.Ф. Казачкова, В.А. Гуров и др.): построение занятий в режиме подвижных объектов и «зрительных горизонтов», работа детей в парах сменного состава, использование метода динамических поз, методики сенсорных тренажей и др. Опыт построения урока по дидактической системе «ситуационно-образного моделирования» (В.Ф. Базарный), в основу которого положена теория «сенсорной и психомоторной свободы раскрепощения духовно-нравственных и телесно-моторных потенциалов ребенка» свидетельствует о снижении потерь здоровья учащихся и их более гармоничном развитии.

Сравнительный анализ здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке по критериям цель и содержание деятельности, используемые технологии, результат деятельности позволяет условно выделить следующие направления, в основе которой лежит соответствующая модель здоровья: медицинское (акцент делается на профилактике заболеваний и оздоровительных мероприятиях с приоритетом соматического компонента здоровья), медико-психологическое (сюда добавляются психогигиенические мероприятия, вводятся элементы психотренингов) и биосоциальное, которое также основано на традиционном медико-биологическом содер-

жании, сориентировано на формирование ресурсно-прагматического типа внутренней картины здоровья и совершенствование психофизиологической жизнеспособности ребенка. Общим для всех этих направлений здоровьеориентированной деятельности является недооценка социокультурного аспекта здоровья, что входит в противоречие с ведущим фактором, влияющим на здоровье школьников. Общеизвестно, что системные социально-экономические преобразования в обществе нередко создают эмоциональные трудности, стрессовые ситуации для детей, не готовых к их позитивному разрешению. В этой связи, в школе в целом и на уроке в частности одним из ключевых направлений становится поддержка социального здоровья учащихся, что проявляется в их обучении противостоянию манипуляции, преодолению стрессовых ситуаций, целостной подготовке к оптимизации своей жизнеспособности в условиях системных социальных изменений. В наибольшей степени поставленные цели можно решить в условиях здоровьеориентированной организации образовательного процесса на уроке.

Все сказанное выше дает основание рассматривать здоровьеориентированную деятельность как систему действий педагога по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся в образовательном процессе, включающую единство взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов: *целевого* (обеспечение целостного здоровья ученика в образовательном процессе), *содержательного* (сохранение, укрепление и формирование физического, психического и социального компонентов здоровья), *операционального* (методы, формы и средства обеспечения здоровья ученика) и *результативного* (компетентность учащихся в сфере здорового образа жизни, показатели здоровья школьников). Видами здоровьеориентированной деятельности учителя являются: здоровьесохраняющая – сохранение здоровья учащихся в образовательном процессе школы, здоровьесохраняющая – наращивание резервов здоровья учащихся в образовательном процессе школы и здоровьесформирующая – формирование компетентности учащихся в сфере здорового образа жизни.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что существующее в педагогической науке понятие «здоровьесориентированная профессионально-педагогическая деятельность» не имело строгого научного обоснования. Возникшее на современном этапе развития педагогики здоровья противоречие между значительным интересом педагогической науки и практики к данному феномену и его теоретической не разработанностью послужило стимулом к обоснованию ЗОД учителя в рамках нашего исследования.

Обобщая сказанное, отметим, что анализ ЗОД учителя позволил выявить и описать сущностные, содержательные и структурные (целевой, содержательный, операциональный и результативный компоненты) ее характеристики, обосновать данный феномен как систему действий педагога по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся в образова-



тельном процессе, определить ее виды: здоровьесберегающую, здоровьесберегающую и здоровьесформирующую деятельность.

Известно, что в основе построения любой человеческой деятельности, лежит главная функция психики – функция управления конкретными процессами деятельности.

Опираясь на принципы здоровьесберегающего подхода кратко раскроем названные компоненты.

*Целевым компонентом* здоровьесберегающего образовательного процесса является сохранение, укрепление и формирование здоровья ученика, раскрытие его индивидуального потенциала, содействие развитию познавательных способностей, познавательной самостоятельности школьника.

*Стимулирующее-мотивационный компонент* здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке позволяет обеспечить высокую мотивацию учащихся к учению, поддерживать и развивать интерес школьников к познанию; не только предъявлять дидактический материал, но и организовывать и стимулировать различные виды учебно-познавательной деятельности школьников; создавать ситуацию успеха для обучаемых; организовывать дружелюбность диалога, что влияет на качество обучения и психологический климат в коллективе.

*Содержательный компонент* включает следующие аспекты: устанавливается соответствие между объемом информации, поступающей к обучаемому, и временем, отведенным для ее усвоения; материал предъявляется в форме, позволяющей раскрыть наиболее важные связи и отношения объекта; педагогом учитываются ранее приобретенные учащимися знания, умения и навыки; выделяются основные структурные элементы и существенные связи между ними, позволяющие представить дидактический материал в целостной форме; учителем принимается во внимание исходный уровень подготовки школьников, их индивидуально-личностные и психофизиологические особенности.

*Операционально-деятельностный компонент* обеспечивает направленность учителя на индивидуализацию и дифференциацию учебно-познавательной деятельности учащихся; обеспечение повышенного уровня самостоятельной их деятельности;

*Контрольно-регулирующий компонент* здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке позволяет: осуществлять сбор и анализ результатов учебного процесса; выявлять ошибки при ответах и давать рекомендации по их устранению; оказывать помощь учащимся с учетом их уровня подготовленности и характера затруднения; оперативно и объективно оценивать знания, умения и навыки, повышать интерес к обучению, воспитывать доверие к оценкам; устанавливать уровень усвоения знаний и умений учащихся с целью последующей индивидуализации и дифференциации их обучения; определять итоговый уровень достижения учащимися поставленных учебных целей.

*Рефлексивный компонент* дает возможность обеспечить самооценку и самоанализ учащимися своей деятельностью и достигнутых результатов; сравнение школьником своих достижений с достижениями других; выявление и анализ причин неудач, пробелов в изучаемом материале; устранение школьником ошибок и недочетов.

Решение проблематики цели воспитания, обучения и развития здорового человека с позиций формальной логики позволяет взглянуть на внешнее проявление свойств этого процесса через их функции. Поэтому процесс воспитания, обучения и развития здорового ученика может рассматриваться как педагогическая система, если её функции ведут к достижению обозначенной цели.

Раскроем требования к организации здоровьесориентированного образовательного процесса на уроке.

1. Условия проведения учебного занятия соответствуют гигиеническим нормам и требованиям (освещенность, режим проветривания, мебель, дизайн, санитарно-гигиеническое состояние классного помещения).

2. Цели учебного занятия сориентированы на обучение, воспитание и развитие здоровой личности ученика; определены в соответствии с требованиями программы, трудностью и сложностью темы, реальными учебными, индивидуальными и возрастными возможностями и особенностями учащихся.

3. Организованы действия учащихся по принятию целей учебного занятия.

4. Созданы положительный эмоциональный настрой и рабочая обстановка в классе; организованы действия учащихся по мобилизации на учебное занятие.

5. Обеспечен высокий уровень мотивации учебной деятельности учащихся в течение всего учебного занятия.

6. Содержание учебного материала соответствует целям учебного занятия и отвечает следующим требованиям: полнота, системность, интегративность, практико-ориентированность, включенность субъектного опыта учащихся, дифференцированность, эмоциональная окрашенность.

7. Содержание учебного материала способствует формированию культуры здоровья учащихся.

8. Методы и формы обучения соответствуют:

- учебному содержанию;
- целям учебного занятия;
- психофизиологическим и учебным возможностям учащихся.

9. Используемые учителем методы и формы обучения обеспечивают:

- адекватный психофизиологическим особенностям ученика темп обучения;
- достаточную двигательную активность учащихся на уроке;
- учет индивидуальных и половозрастных особенностей учащихся;

- учет реальных учебных возможностей учащихся, дифференцированность обучения;
- включение каждого ученика в активную учебно-познавательную деятельность;
- дозированную помощь учащимся при затруднениях, создание ситуации успеха; обратную связь;
- объективную оценку продвижения и развития каждого ученика;
- контроль и оценку знаний учащихся, способствующих сохранению их психического здоровья;
- профилактику и снижение утомительности учебного занятия, преодоление психического и статического напряжения учащихся;
- доброжелательное и продуктивное сотрудничество учащихся, а также учителя и учащихся.

10. Педагогическая техника учителя обеспечивает создание благоприятного психологического климата, способствует раскрепощению ученика.

11. Трудность учебного занятия (количество новых учебных единиц, характер деятельности учащихся, уровень усвоения учебного материала) соответствует половозрастным индивидуальным и учебным возможностям учащихся.

12. Средства обучения используются в соответствии с гигиеническими нормами и требованиями.

13. Характер, объем и дифференцированность домашнего задания определяются реальными учебными возможностями, индивидуальными особенностями и способностями учащихся.

14. Уровень достижения целей учебного занятия.

Как показывает опыт, данная схема анализа позволяет оценить эффективность здоровьесориентированного образовательного процесса на уроке. Для определения количественной оценки эффективности урока можно воспользоваться следующими рекомендациями и формулой.

Следует заметить, что полностью решить проблему здоровьезатратного процесса обучения детей в условиях преобладающей авторитарной системы образования невозможно. Однако учителю важно знать и использовать способы ослабления разрушающего влияния обучения на здоровье и развитие учащихся, стремиться к здоровьесберегающему преобразованию урока. На наш взгляд, здоровьесориентированный урок – это такая организация процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, формирует культуру здоровья, способствует реализации целей обучения, развития и воспитания здоровой личности.

Результативность деятельности учителя по организации здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке определяется степенью продвижения в уровне обученности, воспитанности и развитии каждого ученика без потерь его здоровья в соответствии с его индивидуальными особенностями и учебными возможностями.

Несомненно, наполненная конкретным содержанием, представленная своеобразная модель здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке может быть реализована при условии тесного взаимодействия педагога с школьным психологом, валеологом, логопедом, медицинским работником, учителями-предметниками, классным руководителем, социальным педагогом, родителями учащихся. Кроме того, эффективность работы, во многом, зависит от направленности учителя на сохранение, укрепление и формирование здоровья школьников в процессе обучения и от его подготовленности к осуществлению данного вида деятельности.

### **Вопросы для повторения и закрепления материала**

1. В чем отличие понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» от понятия «здоровьесберегающий образовательный процесс»?
2. Что включает валеологический подход как методологический фундамент здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности?
3. В чем отличие принципа сохранения здоровья от принципа укрепления здоровья?
4. Каковы особенности принципа формирования здоровья?
5. Что включает принцип здоровьесцентризма?
6. Что понимается под культурой здоровья человека?
7. Каковы этапы деятельности учителя по подготовке и проведению здоровьесориентированного образовательного процесса на уроке?
8. Чем определяется степень трудности и утомительности урока?
9. Что понимается под физиологической стоимостью урока?

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Дайте характеристику современных концепций организации здоровьесозидающего образовательного процесса.
2. В чем, на Ваш взгляд, состоит актуальность валеологического подхода в образовании?
3. Назовите факторы снижения здоровья учащихся на уроке.
4. Охарактеризуйте здоровьесориентированный образовательный процесс на уроке.
5. Назовите и охарактеризуйте компоненты здоровьесориентированного образовательного процесса на уроке.

6. Раскройте функции здоровьеориентированного образовательного процесса на уроке.

7. Раскройте требования к организации здоровьесберегающего образовательного процесса на учебном занятии:

- Учет половозрастных особенностей школьников на уроке.
- Учет индивидуальных особенностей учащихся на учебном занятии.
- Повышение двигательной активности учащихся на уроке.
- Организации комфортной психозмоциональной среды на учебном занятии.
- Организации гигиенически обоснованной предметно-пространственной среды на уроке.

9. Подготовьте анализ здоровьеориентированного образовательного процесса на уроке, используя вопросы для анализа. Дайте количественную оценку эффективности урока.

10. На основе наблюдения за деятельностью учителя и учащихся на уроке выполните следующие задания:

- а) определите плотность урока;
- б) выделите количество видов учебной деятельности;
- в) охарактеризуйте психологический климат на уроке;
- г) изучите среднюю продолжительность и частоту чередований различных видов учебной деятельности;
- д) проанализируйте степень и количество эмоциональных разрядок;
- е) определите момент наступления утомления учащихся и эффективность используемых учителем способов ее профилактики.

11. Составить таблицу о содержании здоровьесберегающих образовательных технологий по схеме:

- а) цель технологии;
- б) содержание технологии;
- в) способы реализации цели;
- г) средства технологии;
- д) ожидаемый результат.

## Глава 2. ВИДЫ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ

---

---

Здоровьеориентированная деятельность, интегративная по своей сути, включает три направления (вида) деятельности (здоровьесберегающая, здоровьесберегающая и здоровьесформирующая), соотносимых с задачами-принципами по обеспечению здоровья школьников: сохранение, укрепление и формирование их здоровья (И.И. Брехман, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова). Раскроем виды здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность базируется на *принципе сохранения здоровья* человека, основанном на понятии гомеостаза – относительном динамическом постоянстве состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма. Здоровьесберегающую деятельность учитель направляет на поддержание гомеостаза организма учащегося путём соблюдения санитарно-гигиенических норм и требований, осуществления профилактических и психогигиенических мероприятий в учебном процессе, учёта особенностей учащихся в определении темпа и уровня усвоения знаний и умений т.д.

Раскрытие сущности здоровьесберегающей деятельности будущего учителя предполагает анализ факторов, негативно влияющих на здоровье школьников. Под факторами принято понимать существенное обстоятельство, способствующее какому-либо процессу, явлению (С.А. Кузнецов).

А.В. Радионов, М.А. Ступницкая, О.В. Кардашина (2001) отмечают, что ухудшение здоровья школьников – это объективный процесс, на который влияют различные взаимодействующие факторы. Условно их можно объединить в четыре группы: биологические, социальные, экологические, условия и технология воспитания и обучения учащихся. Четвёртая группа выступает предметом изучения и попыток направленного воздействия со стороны, работающих в системе образования специалистов: педагогов, психологов, медицинских работников. Фактор внутришкольной среды определяет свыше 10% заболеваемости учащихся в начальных классах, а к окончанию школы эта цифра увеличивается почти в 2 раза. Влияние факторов внутришкольной среды на физическое развитие детей доказано работами В.Н. Васильева, Н.К. Ивановой, Л.Г. Качан, Л.М. Кузнецовой, В.Р. Кучмы.

Болезненный фактор современного учебного воспитательного процесса – это «калейдоскопичность» учебного дня. Ребенок не успевает полностью переключиться на другой предмет учебного цикла, следствием чего является неудовлетворенность ребенка своей деятельностью, накопление психоэмоционального напряжения, что приводит к развитию болезней. Следующий фактор, оказывающий отрицательное воздействие в процессе обучения на здоровье детей – это слабая личностная мотивации на усвоение знаний. Ребенок не может определить для себя необходимость предлагаемых учителем знаний, не видит область их применения, нервничает,

насиленно заставляет себя заучивать ненужные, непонятные для него слова и фразы (Л.М. Ячменькова).

Увеличение числа случаев миопии у школьников А.Г. Сухарев (2002) связывает с влиянием учебной нагрузки и условиями выполнения зрительной работы. Одной из причин автор называет зрительную работу на близком расстоянии в условиях недостаточной освещенности, неправильную рабочую позу, мелкий шрифт учебников. Это является решающим моментом в возникновении близорукости, миопии слабой и средней степени.

В начальной школе причиной агрессивности, пониженного настроения, напряжённости, умственной вялости может быть уменьшение двигательной активности вследствие повышенных учебных нагрузок. Исследователи В.Ф. Базарный (2005), В.А. Пегов (2009), А.Г. Сухарев (2002) считают, что нужно учитывать природные законы становления и развития детского организма и детской психики при создании педагогических технологий. Сегодня учитель должен исходить из того, что в учебно-воспитательной деятельности основной субъект – ученик, а главная ценность – его здоровье.

Н.К. Иванова выявила явно выраженное несоответствие между внешними требованиями, предъявляемыми школой и психофизическими возможностями детей. Они возникают чаще всего из-за противоречия между преобладающей у ребенка правополушарной активностью и учебной нагрузкой, направленной преимущественно на левое полушарие, а также рассогласованностью между проявлениями индивидуальных свойств нервной системы и требованиями учебной деятельности, которые приводят к большим потерям здоровья.

Забота о психическом здоровье учащихся начинается с устранения перегрузок, соблюдения режима дня и физического воспитания. Увеличение же нагрузок и преобладание малоподвижных занятий сокращает объём произвольной двигательной активности школьников. Изменение учебного процесса в современной школе произошло в сторону насыщения дополнительными предметами и не улучшило ситуации с гиподинамией. При этом не происходило увеличения числа занятий активно-двигательного характера. Современные научные исследования подтверждают устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья школьников и неблагоприятную динамику основных показателей здоровья учащихся по мере обучения в школе (А.А. Баранов, В.Р. Кучма, 2008).

Интересна точка зрения Л.П. Уфимцевой, Л.Д. Смольской, Т.А. Суевой (2001) которые делят факторы, влияющие на здоровье школьников, на две группы. Первая группа факторов, практически не поддающихся педагогическому управлению (экология, традиции ведения образа жизни в семье, качественная и своевременная медицинская помощь населению). Вторая – группа управляемых факторов (организация здоровьесохраняющего характера обучения и оздоровительно-профилактических мероприятий), направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей.

Н.К. Смирнов (2003) выделяет основные школьные факторы, негативно воздействующие на здоровье учащихся, условно делит их на две группы: активно обсуждаемые и изучаемые, недостаточно обсуждаемые и изучаемые. К активно обсуждаемым и изучаемым автор относит: перегрузку и несовершенство учебных программ и технологий, интенсификацию учебного процесса, авторитарный стиль преподавания, отсутствие индивидуального подхода к учащимся, использование преимущественно обучающих технологий, в ущерб воспитательным, недостаток двигательной активности учащихся, неправильное питание, несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса.

К недостаточно обсуждаемым и изучаемым факторам автор относит: дидактогенную организацию образовательного процесса, недостаточную компетентность педагогов в вопросах педагогики здоровья, слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации к самостоятельной жизни, неблагоприятное состояние здоровья учителей, недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесориентированной деятельности (толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др.).

Факторами, снижающими уровень здоровья школьников, считают, во-первых – несоблюдение физиолого-гигиенических требований к учебному процессу (Е.М. Белостоцкая, И.И. Бецкой, В.Р. Кучма, Ф.Ф. Эрисман), во-вторых – большой объем учебной нагрузки (Н.П. Абаскалова, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Ю.А. Бородина, С.Г. Добротворская, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин, В.Р. Кучма, Н.А. Пастушенко, И.В. Серебрякова, Л.Д. Соломенко, В.Д. Сонькин, Л.Г. Татарникова).

В работах М.М. Безруких доказано, что отход от здоровьесберегающего принципа в учебном процессе создает школьные факторы риска (ШФР), приводящие к ухудшению развития и здоровья учащихся. По степени воздействия ШФР М.М. Безруких расставила следующим образом:

- методическое несоответствие учебного процесса психофизиологическим возможностям школьников;
- увеличение учебных нагрузок;
- стрессогенная педагогическая тактика;
- нерациональная организация учебы, а также физкультурно-оздоровительной работы;
- низкая компетентность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья.

Воздействие ШФР накапливается с годами, что усиливает их опасность. Такой образовательный процесс является по своей сути здоровьезатратным. Это свидетельствует о неподготовленности педагога к здоровьесориентированной педагогической деятельности. Таким образом, из всего сказанного вытекает необходимость подготовки учителя к ее реализации.



Е.А. Шульгин и другие считают, что до сих пор учителя не готовы к здоровьесориентированной деятельности. В школах нередко дидактогенные нарушения здоровья учащихся. Это свидетельствует о том, что задача подготовки учителя к здоровьесориентированной деятельности достаточно актуальна и требует научной проработки.

В педагогических вузах обучаются студенты, часто имевшие опыт здоровьеразрушающего поведения. У основной массы уровни культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни довольно низкие и требуются специальные усилия по их формированию, как отмечает С.Ю. Лебедев.

Формируя направленность учащихся на здоровый образ жизни, педагог должен иметь качества личности, не всегда зависящие от имеющихся предметных знаний. В этом процессе чрезвычайно важны его собственные умения и навыки ведения здорового образа жизни и передачи своего личного опыта учащимся.

Таким образом, выступая от противоположного, исследуя влияние негативных факторов образовательного процесса на здоровье учащихся, можно вычленил и позитивно влияющие факторы, лежащие в основе здоровьесориентированной деятельности. К ним относятся следующие из них:

- методики и педагогические технологии соответствуют возрастным и функциональным особенностям школьников;
- оптимальная организация учебного процесса, в том числе физкультурно-оздоровительной работы способствует повышению работоспособности, общей сопротивляемости организма и снижению заболеваемости учащихся;
- хорошо развиты личностные качества у учителей, необходимые для реализации здоровьесориентированной деятельности (толерантность, доброжелательность, чувство юмора и др.);
- хорошая организация здоровьесохраняющего характера обучения и оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей;
- компетентность педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья школьников;
- благополучное состояние здоровья учителей;
- грамотное и своевременное медицинское обследование учащихся;
- своевременные профилактические мероприятия и пропаганда ЗОЖ и культуры здоровья;
- высокий уровень переносимости школьной нагрузки и социальной адаптации учащихся;
- использование технологий на уроках, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации к самостоятельной жизни;

- улучшенные условия выполнения зрительной работы, мероприятия по профилактике миопии;
- профилактика на уроках нервно-психологических расстройств, возникающих вследствие переутомления;
- демократический стиль преподавания;
- использование индивидуального подхода к учащимся;
- использование обучающих технологий, не в ущерб воспитательным;
- достаточная двигательная активность учащихся в режиме дня школьника;
- соблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса и др.

В научной литературе достаточно широко распространены понятия «здоровьесберегающая технология», «здоровьесберегающая деятельность».

Так, в исследованиях В.Н. Ирхина (2001), Н.Н. Куинджи (2000), Н.К. Смирнова (2003), Л.А. Таракановой (2002), документах Министерства Образования используется понятие «здоровьесберегающие технологии».

В основополагающих документах Министерства образования РФ под здоровьесберегающей деятельностью понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, включающая: реальную разгрузку содержания общего образования; использование эффективных методов обучения; повышение удельного веса и качества занятий физической культурой; организацию мониторинга состояния здоровья детей и молодежи; улучшение организации питания обучающихся в образовательных учреждениях; рационализацию досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

По нашему мнению, понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии. Эта качественная характеристика является показателем того, насколько в ходе реализации данной технологии осуществляется сохранение здоровья школьников. Таким образом, здоровьесберегающая деятельность – это комплекс определенных мер, целенаправленных мероприятий, направленных на сохранение здоровья участников образовательного процесса. К здоровьесберегающей деятельности в условиях школы следует отнести:

- *проведение профилактических мероприятий*: профилактика миопий и других нарушений и патологий систем и органов организма, вредных привычек и девиантного поведения, гиподинамии, учет гигиенических требований при организации образовательного процесса на уроке в целом и отдельных его видов (опрос, диктант и т.д.), создание комфортной психологической среды в образовательном процессе и т.д.;
- *создание здоровой предметной среды и интерьера образовательного учреждения*: организация гигиенически обоснованного цветового климата, эстетизация и озеленение образовательного учреждения, создание

арттерапии и дизайн-классов, обоснованный выбор подходящей мебели, санитарно-гигиеническое состояние помещений и др.;

– *внедрение здоровьесберегающих методов, программ и режимов обучения*: организация триместрового режима обучения, формирование классов (групп) с учётом здоровья и развития, а также индивидуальных особенностей учащихся, использование методов и средств обучения, способствующих сохранению здоровья учащихся.

Некоторые ученые обосновывают методы и приемы, направленные на снижение позитонического и зрительного утомлений. Так, В. Ф. Базарный предлагает **метод динамических поз**: попеременное вставание учащихся и **методику обучения чтению в режиме «зрительных горизонтов**: размещении дидактического материала на максимально возможном от детей удалении, т.е. уровне зрительных горизонтов. При таком режиме сохраняется пространственно-метрический обзор, что является основой для гармоничного формирования не только функций зрения ребенка, но и высших психических отражательных способностей. Для профилактики перегруженности вербальной системы детей, предупреждения у них дидактонапряжения слова или предложения при обучении чтению располагаются на фоне зрительно-игровых сюжетов, ярких цветных рисунков. Обучение проводится в динамическом режиме, способствующем лучшей фиксации движущихся в пространстве слов и предложений, более эффективному их восприятию и запоминанию, тренировке зрения, повышению внимания и сосредоточенности.

Другим видом здоровьесберегающей деятельности является здоровьесберегающая деятельность, реализующая *принцип увеличения резервов здоровья* (или наращивания здоровья) и предполагающая применение способов повышения адаптивности учащихся к негативным факторам обучения и воспитания. Такими способами можно считать непрерывность, последовательность, дозированность и др.

Способы работы учителя, в первую очередь учителя физической культуры, по реализации данного принципа, связаны с проведением внеклассных мероприятий. Учебный процесс, обогащающий нравственный опыт школьников, соответствует укреплению социального компонента их здоровья. Правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей школьника следует считать условиями роста резервов здоровья учащихся.

Здоровьесформирующая деятельность как вид здоровьесберегающей деятельности, базируется на *принципе формирования здоровья*, т.е. формирования ценностей здорового образа жизни, мотивации учащихся на здоровый образ жизни, валеологических знаний, умений и осуществляется через содержание учебного материала и воспитательных мероприятий.

Пути реализации этого направления связаны с формированием культуры здоровья через содержание преподаваемого учебного предмета, через

законы, факты, примеры из жизни замечательных людей, литературных и исторических героев, упражнения, решение задач.

Главной отличительной особенностью педагогики здоровья, как отмечено в исследованиях С.В. Попова, Н.К. Смирнова, является приоритет здоровья. Что в свою очередь определяет формирование в школе здоровьесориентированного образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя ответственность за достигаемые результаты. Такая деятельность подчиняется руководящему *принципу здоровьесцентризма* (В.Н. Ирхин, 2002), который включает в себя целевую ориентацию на здоровье как приоритетную ценность и основной результат деятельности. Направленность учебно-воспитательной работы на формирование потребности ученика в здоровье и здоровом образе жизни, повышение культуры здоровья педагогов, создание единой службы здоровья, осуществляющей соответствующее сопровождение развития школьника, валеологизацию школы, приобщение семьи к работе по оздоровлению, валеологизацию управления, требующую соответствующих изменений и обновления самих методов управления [7].

Анализ вышеперечисленных понятий позволяет выйти на раскрытие структуры здоровьесориентированной педагогической деятельности.

С точки зрения А.Н. Леонтьева, деятельность человека может быть структурирована в соответствии с такими компонентами как цель, содержание, способы и результаты деятельности. Поэтому компонентами здоровьесориентированной деятельности мы считаем целевой, содержательный, операциональный и результативный.

В контексте нашего исследования целью здоровьесориентированной деятельности учителя является создание необходимых условий для обеспечения целостного здоровья ученика в школьном образовательном процессе. Так, целью здоровьесберегающей деятельности является сохранение здоровья учащихся в образовательном процессе школы. Целью здоровьесокрепляющей деятельности является наращивание резервов здоровья учащихся в образовательном процессе школы. Целью здоровьесформирующей деятельности – формирование культуры здоровья школьников.

По мнению В.Н. Ирхина, социально заданная цель воспитания, обучения и развития здорового школьника, чаще всего не всегда совпадает с внутренними потребностями школьников, вызывая противоречие [8]. Отметим, что целевой компонент отражает взгляды, мировоззрение учителя, его отношение к идеям и принципам педагогики здоровья.

Содержательный компонент здоровьесориентированной деятельности отражает совокупность валеологических знаний и умений, идей, принятых педагогом на личностном уровне, по осуществлению задач сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся.

Содержательный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: сохранение осанки, зрения, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной систе-

мы, уровня физической и умственной работоспособности; комфортное психо-эмоциональное состояние, адекватную самооценку, позитивный эмоциональный настрой; толерантность, доброжелательность, принятие социальных норм ценности здоровья и ЗОЖ, позитивную самореализацию личности.

Содержательный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: наращивание физических показателей, физическую подготовленность учащихся, наращивание умственной работоспособности, стрессоустойчивости и т.д., обогащение социального опыта ведения ЗОЖ.

Содержательный компонент здоровьесформирующей деятельности включает в себя: формирование валеологических знаний и умений, ценностного отношения к ЗОЖ.

Операциональный компонент включает в себя комплекс методов, форм и технологий обучения, воспитания, используемых учителем для обеспечения здоровья школьников.

Операциональный компонент здоровьесберегающей деятельности включает в себя: гигиенические условия и их обеспечение в образовательном процессе, здоровьесберегающую организацию учебного процесса, показатели рациональной организации учебного процесса, рациональное расписание учебных занятий, двигательную активность учащихся, рациональную организацию урока, использование в образовательных учреждениях ТСО, рациональную организацию общего режима дня школьников, формы и методы профилактики школьных болезней и факторов снижения здоровья школьников на уроке.

Операциональный компонент здоровьесформирующей деятельности – реализация двигательной активности школьников, посадка учащихся, чередование рабочей позы, игры, физкультминутки, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения на уроках.

Операциональный компонент здоровьесформирующей деятельности – это способы, приёмы и методы формирования культуры здоровья школьников на уроке и внеклассной деятельности.

Результатом такой деятельности является повышение уровня валеологических знаний, умений учащихся, их направленность на здоровый образ жизни, а также повышение показателей здоровья школьников. Результативный компонент здоровьесформирующей деятельности позволяет оценить степень реализации учителем желаемой цели.

Результатом здоровьесберегающей деятельности является сохранение здоровья школьников в образовательном процессе.

Результат здоровьесформирующей деятельности связан с наращиванием резервов здоровья школьников в образовательном процессе и повышением уровня физической подготовленности и умственной работоспособности.

Результат здоровьесформирующей деятельности видится в формировании культуры здоровья школьников на уроке и в ходе внеклассной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что здоровьесберегающая деятельность – это работа педагога, которая в рамках образовательного процесса реализует идею воспитания и развития здорового ученика.

## **Вопросы для повторения и закрепления материала**

1. Какова цель здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке?
2. Какова цель здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке?
3. Какова цель здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке.
4. Каковы принципы отбора здоровьесберегающей технологии в образовании?
5. В чем состоит здоровьесберегающий потенциал информационных технологий обучения школьников?
6. Что отражает содержательный компонент здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке?
7. В чем сущность операционального компонента здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке?
8. С чем связан результативный компонент здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке?

## **Задания для самостоятельной работы**

1. Изучите методы и приемы здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке. Составьте таблицу.
2. Раскройте здоровьесберегающий потенциал лично ориентированной и разноуровневой технологий обучения школьников.
3. Дайте сравнительный анализ основных подходов к классификации здоровьесберегающих технологий.
4. Дайте сравнительный анализ содержания здоровьесберегающей, здоровьесберегающей и здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке.
5. Дайте сравнительный анализ методов, форм и технологий обучения, используемых учителем в процессе здоровьесберегающей, здоровьесберегающей и здоровьесберегающей деятельности на уроке.
6. Дайте сравнительный анализ результатов здоровьесберегающей, здоровьесберегающей и здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке.

## Глава 3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---

Необходимость осуществления здоровьесберегающей работы учителя на уроке обусловлена ростом в последние годы числа разного рода отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников.

В детской психиатрии существует термин дидактогения. Это понятие связано с учебным процессом, с педагогом и означает «негативное психическое состояние ученика, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя». Тестирование учащихся первоклассников выявило, что ведущий стрессогенный фактор у 78% учеников – учитель, у 39% – учебный предмет, у 50% – одноклассники.

В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная ребенком по вине педагога. Предвзятое отношение учителя к ученику, невыгодное сравнение с достижениями сверстников, грубое или насмешливое обращение, крики, упреки, одергивание в грубой форме в присутствии одноклассников оскорбляют ребенка, приводят к фрустрации, страхам, состоянию подавленности, тревожности, психической незащищенности, нежеланию ходить в школу. Дидактогения нередко перерастает в невроз и требует специального лечения.

Наблюдения показывают, что, как правило, учитель обращается по имени только к хорошо успевающим ученикам. Нередки случаи проявления вербальной агрессии со стороны учителя, а также физического воздействия на детей, т.е. дерганье за уши, подзатыльники, битье по голове линейкой, рукой, выталкивание из класса, встряхивание и т.д.

Чаще всего отрицательное воздействие на формирование психоэмоционального состояния школьников имеет оценивание их учителем. Стрессогенным фактором является несправедливо заниженные отметки и, особенно, разные оценки за одинаковые ошибки в письменных работах. Школьники отмечают, что отличникам прощаются промахи и невыученные уроки, их превозносят, чрезмерно хвалят тогда, как со слабоуспевающими учителя держатся сухо, чаще наказывают, а иногда просто не замечают. Зачастую учителем оценивается уровень ответа ученика, а не его продвижение в знаниях и умениях, не принимается во внимание старательность, не создается ситуация успеха. Проведенные исследования (С.М. Громбах) выявили связь между оценками и возникновением неврозов у детей: у мальчиков – 45%, у девочек – 66%.

Наблюдения за деятельностью учителя на уроке свидетельствуют, что ученики привыкают к командному тону учителя, типа: «Встать! Сесть! Выйти к доске!», реагируют смехом на бестактность учителя. У такого педагога дети, как правило, грубы по отношению друг к другу, крикливы, часто жалуются на плохое самочувствие, головную боль. В классах с авторитарным, недоброжелательным педагогом, по оценке психологов, текущая заболеваемость в 3 раза выше, а число вновь возникающих неврологических

ских расстройств в 1,5–2 раза больше, чем в классах со спокойным, внимательным и доброжелательным педагогом (при прочих равных условиях обучения).

Тревожно, что дидактогения стала нормой жизни авторитарной школы. Дети научились психологически защищаться от агрессивного воздействия педагога. Реакция протеста учеников может иметь самые разнообразные формы: от открытого противодействия, неподчинения, ответной агрессии, до «молчаливой оппозиции». Вместе с тем, внешне невидимые признаки эмоционального переживания ребенка могут свидетельствовать о том, что проявления дидактогении ушли с поверхности в глубинные слои психики. При этом они становятся серьезным фактором, влияющим на поведение и сознание школьника.

Дидактогения опасна и вредна не только для учащихся, но и для самих учителей. Проведенные исследования в Санкт-Петербурге (Г.К. Зайцев) подтверждают, что большинство учителей находится в школе в состоянии различной степени психического неблагополучия. Психическая напряженность, фрустрация, переживание неудач, депрессивные и другие негативные состояния учителей в школе создают угрозу невротизации и опасны для их здоровья. Психическое влияние школы, учащихся, профессиональной деятельности и т.д. на учителя вызывают у него отрицательные эмоции, деформацию мотивационной сферы и снижение профессиональной активности.

Стрессовые ситуации, вызванные конфликтами с учениками, приводят к серьезным отклонениям психического и соматического здоровья учителей. Ученые отмечают рост уровня невротизации и психопатизации у значительной части учителей, причины которых кроются в резком падении социального статуса, ухудшении материального положения, снижении общей и нравственной культуры в обществе (Л.Д. Демина, О.М. Краснорядцева).

Вместе с тем, анкетный опрос показывает, что 74,3% учителей не заботятся своим здоровьем. Учителю важно помнить, что его здоровье – в его руках и изменить отношение к своему здоровью, скорректировать отношения с учащимися, пересмотреть, в случае необходимости, способы взаимодействия с классом. Ведь, как установили исследования, психическое нездоровье педагогов является одним из ведущих факторов, нарушения психического здоровья школьников (Г.А. Калачев, В.Ф. Лопуга, Л.Б. Павлова).

Интенсификация учебного труда, усложнение образовательных программ и, особенно, авторитарные методы обучения усугубляют ситуацию со здоровьем подрастающего поколения, нанося ущерб и самому учителю. В этой связи со всей остротой встает вопрос о такой организации общения и совместной деятельности учителя и учащихся, в которой осуществляется процесс взаимного личностного развития участников педагогического взаимодействия. Такому взаимодействию соответствует *техника психотерапевтического педагогического воздействия*, основанная на саногенном



мышлении. Психотерапевтическая функция учителя на уроке реализуется через словесные и бессловесные действия, в ходе которых происходит воздействие на суждения и самосознание учащихся и, в конечном итоге, оказывается помощь в изменении их отношений к себе и окружающим людям. Условием эффективного психотерапевтического воздействия на учащихся выступает, на наш взгляд, внутренняя техника учителя, т.е. его умение саморегулировать свое психофизическое состояние.

Эмоциональный настрой и физическое состояние учителя, во многом, определяют ход и результаты урока. Настроенный на доброжелательное общение учитель, как бы излучает

Психотерапевтическое речевое воздействие на учащихся со стороны учителя – основа организации здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке. Сознательно или бессознательно отобранные словесные действия учителя отражают его педагогический стиль, определяют характер взаимоотношений с учащимися на уроке, а, в конечном итоге, влияют на самочувствие детей, их психо-эмоциональное состояние, реальный результат урока.

Наблюдения показывают, что в речевых действиях учителя преобладают отрицательные оценочные суждения или сравнения, неприятные для ученика. Не всегда можно услышать на уроке от учителя в случае затруднений успокаивающие «поглаживания», типа: «Успокойся», «Не волнуйся», «Я уверена, у тебя все получится», «Подумай, как следует» и т.д. Словесные педагогические действия, в которых доминируют приказания, предупреждения, упреки, порицания и др. элементы репрессивного свойства, следует отнести к авторитарному стилю профессионального поведения, ведущему к снижению психического здоровья учащихся.

Реализация профилактической и коррекционной функции на уроке не ограничивается психотерапией педагогической деятельности, а проявляется в постоянной заботе учителя о психическом и физическом здоровье учащихся. Особое внимание учителю следует уделять реализации потребности школьников в двигательной активности. Как известно, под активным двигательным режимом понимается регламентированная по интенсивности физическая нагрузка, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность человека в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья детей.

Доказано, что двигательная активность оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на растущий организм. Напротив, ее ограничение ведет не только к задержке развития организма, ухудшает здоровье детей, но и затрудняет освоение необходимых двигательных навыков. Специальными исследованиями установлено, что в условиях школьного режима двигательная потребность детей удовлетворяется только на 18–20%. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20–40%. Без уроков физкультуры дети недополучают до 80% движений. Для удовлетворения естественной потребности младших школьников в движениях

суточный объем их активных движений должен быть не менее 2-х часов, а недельный не менее 14 часов.

На уроке учитель должен обращать внимание на то, как ученик держит голову, руки, как опирается на спинку стула, где находятся ноги, заходит ли сиденье стула за край стола. Стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась ладонь (4 пальца, без большого).

При переходе на организацию учебного процесса на основе режима динамических поз учителю следует особое внимание обратить на соблюдение следующих общегигиенических и эргономических требований (по В.Ф. Базарному):

- высота конторки должна быть подобрана в соответствии с ростом каждого школьника. При этом высота конторки определяется следующим образом: каждый ребенок, стоящий у края своего стола, сгибает руку таким образом, чтобы большой палец упирался в нижний край грудины, а локтевая часть руки располагалась строго параллельно полу. После чего измеряется высота от поверхности стола до локтя. Этот размер и соответствует высоте нижнего края конторки, устанавливаемой на стол;

- конторка размещается на той половине стола, которая максимально удалена от окна;

- столы расставляются таким образом, чтобы вокруг каждого из них было хоть какое-то свободное поле – поле для постоянного удовлетворения естественной потребности ребенка в движениях – зона организации малых форм произвольной двигательной активности;

- расстановка столов меняется не реже одного раза в месяц. При этом могут быть разные варианты расстановки рабочих столов: традиционное размещение столов; радиально-лучевая компоновка столов; размещение столов в условиях проведения занятий в режиме коллективного творчества (вкруг);

- гигиенически оптимальным следует считать, если обувь снята и дети находятся в носочках из естественной ткани (идеальный вариант – вообще босиком);

- под ноги рекомендуется поместить коврик из естественных материалов (соломы, хлопка, шерсти и т.д.). Стояние на резиновом коврике, линолиуме категорически недопустимо).

Потребность в двигательной активности учащихся может реализовываться и посредством проведения **физкультминуток** на уроке, при этом необходимо учитывать, что, согласно гигиеническим нормам, их продолжительность в 1–8 классах должна составлять не менее 5 минут. Современной педагогикой и психологией разработан широкий арсенал **игр**, предназначенных для внедрения в процесс обучения. Многие из них успешно решают и проблемы двигательной активности учащихся на уроке. Использование игр позволяет не только развивать общеучебные умения и психические свойства – память, внимание, восприятие информации различной мо-

дальности. Игры помогают создавать благоприятный психологический климат на уроках, объединять коллектив учащихся, устанавливать эмоциональные контакты. Игры могут нести здоровьесберегающие и здоровьескоррекционные функции, решая, например, задачу компенсации информационной перегрузки, снятия эмоционального напряжения, организации психологического и физиологического отдыха, а также формирования навыков подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности, перестройки психики для усвоения больших объемов информации (В.В. Петрусинский).

В последние годы широко распространение получили, так называемые, здоровьесберегающие технологии обучения школьников.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям: *Почему и для чего?* — однозначное и строгое определение целей обучения, *Что?* — отбор и структура содержания, *Как?* — оптимальная организация учебного процесса, *С помощью чего?* — методы, приемы и средства обучения, *Кто?* — реальный уровень квалификации учителя. *Так ли это?* — объективные методы оценки результатов обучения.

Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. В.Д. Сонькин, под здоровьесберегающими технологиями предлагает понимать следующее:

- благоприятные условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

С точки зрения пользы для здоровья учащегося наиболее продуктивными оказываются технологии, способные:

- опираться на комплексный характер здоровья;
- принимать во внимание наибольшее число факторов, оказывающих влияние на здоровье;

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности;
- обеспечивать принятие целей и содержания политики учреждения в области укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни;
- контролировать соблюдение правил, которые несут в себе здравоохранительное и профилактическое содержание (правило не употреблять психоактивные вещества в школе, не курить, не злоупотреблять алкоголем и т. д.);
- постоянно улучшать санитарно-гигиенические условия школы, материально-техническую и учебную базу, социально-психологический климат в коллективе согласно требованиям современности;
- вовлекать учащихся в планирование деятельности и анализ результатов проделанной работы;
- формировать положительное отношение учащихся к образовательному учреждению, благоприятный климат внутри педагогического и ученического коллективов, в отношениях учителей и учащихся;
- обосновывать условия последовательности и преемственности в реализации технологии;
- осуществлять периодическую оценку эффективности технологии;
- привлекать родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья учеников;
- практиковать личностно-ориентированный стиль преподавания и отношений с детьми;
- взаимодействовать со средствами массовой информации – освещать работы образовательных учреждений по воспитанию культуры здоровья;
- проектировать образовательную среду, обеспечивающую безопасные, комфортные условия жизнедеятельности и др.

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии обучения должны обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

С точки зрения критериев здоровьесберегающей технологии обучения здоровьесохранной, на наш взгляд, можно считать **технологии личностно-ориентированного развивающего обучения И.С. Якиманской**. Содержание и организация учебного процесса рассматриваемой технологии направлены на раскрытие и использование индивидуального (субъективного) опыта каждого ученика, включая опыт его предшествующего обучения и личностно-значимых способов познания и переработки учебного материала посредством организации целостной учебно-познавательной деятельности.

Применение **технологии обучения КСО** оказывает благоприятное влияние на функциональное развитие нервной системы, умственную работоспособность, зрительную систему. У детей совершенствуется память, логическое мышление, актуализируется предшествующий опыт и знание.

Наблюдения показывают, что учащиеся становятся более раскрепощенными и, в то же время, у них повышается ответственность за результаты не только своего, но и коллективного труда. Важным является то обстоятельство, что каждый учащийся имеет возможность выполнять задания в индивидуальном темпе, поскольку работа в парах сменного состава осуществляется в свободном режиме.

Учет индивидуальных особенностей ученика на уроке со всей очевидностью проявляется в использовании **типо-дифференциального подхода в процессе обучения** (В.В. Ильющенков, Т.А. Берсенёва). Суть данного подхода состоит в различении учащихся с право- или левополушарной активностью головного мозга. Полушарная асимметрия отражается на особенностях восприятия учебного материала школьниками, на скорости их «вработывания» в урок, активности и работоспособности, психосоциальной ориентации и т.д.

Результаты исследования подтверждают тот факт, что преобладание в современных педагогических технологиях вербальных каналов обучения препятствует раскрытию творческих и духовных сил личности ребенка, оказывает разрушающее влияние на его психическое здоровье. Одну из причин «шизоидной интоксикации» современного образования ученые видят в несоответствии содержания программ и технологий обучения биологическим закономерностям функционирования детского организма, в частности, принципам работы мозга на основе межполушарной асимметрии (В.Ф. Базарный).

В.Ф. Базарный и его коллеги разработали базовые принципы построения процесса обучения с доминированием зрительного источника информации с помощью организации работы учащихся с образами-моделями.

Результаты экспериментального обучения детей по методике **«Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения»** показывают улучшение нервно-психического состояния учащихся, их физического здоровья, а также повышение художественно-творческого потенциала детей. Методика В.Ф. Базарного предполагает построение процесса обучения на базе моторной телесной свободы, свободы пространства и дальнего зрения, широкоформатных панно сенсорно-экологической грамматики.

Особенность **методики обучения чтению в режиме «зрительных горизонтов» В.Ф. Базарного** заключается в размещении дидактического материала на максимально возможном от детей удалении, т.е. уровне зрительных горизонтов. При таком режиме сохраняется пространственно-метрический обзор, что является основой для гармоничного формирования не только функций зрения ребенка, но и высших психических отражательных способностей.

Для профилактики перегруженности вербальной системы детей, предупреждения у них дидактонапряжения слова или предложения при обучении чтению располагаются на фоне зрительно-игровых сюжетов, ярких цветных рисунков. Обучение проводится в динамическом режиме, способствующем лучшей фиксации движущихся в пространстве слов и предло-

жений, более эффективному их восприятию и запоминанию, тренировке зрения, повышению внимания и сосредоточенности.

Предлагая новый подход к процессу обучения в школе, особенно в начальной, В.Ф. Базарный утверждает, что традиционная книжно-вербальная система обучения не использует в полной мере доминирующий у детей до 10–11 лет, закреплённый эволюцией перцептивно-образный (правополушарный) тип восприятия и мышления. Построение обучения на левополушарной сигнально-информационной основе вызывает у учащихся угасание художественно-творческих способностей, а также нервно-психические отклонения.

Глубокого изучения индивидуальных особенностей учащихся требует от учителя **дифференцированный подход в процессе обучения в соответствии с темпераментом ребенка и его стилем учения (Бетти Лу Ливер, Д. Кирси, М. Бейтс)**. Различия между интровертом и экстравертом, мыслительным и чувствительным, сенсорным и интуитивным, оценивающим и восприимчивым типами школьников раскрываются в способах запоминания и усвоения учебного материала, в отношении к содержанию урока и методам обучения.

Примером природосообразной педагогической технологии, расширяющей чувства ребенка, может служить **технология обучения чтению и письму А. Кушнира**. Её суть заключается в использовании звукового ориентира при обучении беглому чтению, когда учащиеся видят слышимое слово и произносят его вместе с диктором или учителем, постоянно увеличивая темп. Информационно-ценностный подход в обучении чтению А. Кушнира позволяет получить достаточно высокие результаты по измеряемым параметрам чтения – темпа и объема, у детей повышается интерес к книге, к самому процессу чтения, учащиеся пишут более грамотно, лучше запоминают текст.

**Учет базисных потребностей личности школьников в процессе их обучения** является ключевым принципом в предлагаемой В.В. Колбановым и Г.К. Зайцевым методике проведения уроков. Так, для подросткового возраста ведущими являются рефлексивная и смыслотворческая деятельность, направленная на осознание своей уникальности. В этой связи перед педагогом встает проблема выбора таких методов обучения, которые позволяли бы создать условия для рефлексивной и смыслотворческой деятельности учащихся, известный метод проблемного обучения вполне отвечает поставленной задаче. В.В. Колбанов и Г.К. Зайцев предлагают методику проведения уроков, позволяющую учащимся решать смысловые проблемы самопознания и понимания сущности процессов, протекающих в жизни.

Изучение и анализ половозрастных и индивидуальных особенностей учащихся в учебном процессе – важный шаг на этапе подготовки учителя к уроку. В последние годы в научной печати ученые обращают внимание педагогов на важность учета соответствия «биологического» возраста детей «календарному» при поступлении в школу и в процессе обучения.

Морфологическими показателями «биологического», т.е. реального уровня физического и психического развития ребенка, принято считать длину, массу, пропорции тела, развитие зубов и т.д. Однако, существующая практика обучения в современной школе ориентируется, в основном, на уровень умственного развития ученика и его «паспортный» возраст. Вместе с тем, следует отметить, что физическое развитие школьника, как совокупность морфологических и функциональных свойств организма, является одним из показателей состояния его здоровья.

В исследованиях по возрастной физиологии достаточно подробно рассматриваются половозрастные особенности психофизиологического развития учащихся (С.М. Громбах, В.В. Алфёрова, Д.А. Фарбер, Д.Н. Крылов, А.Г. Хрипкина и др.).

Следует особо подчеркнуть влияние половых различий школьников на способы и темп усвоения учебной информации, уровень умственной работоспособности и состояние их здоровья.

Специалисты научного центра охраны здоровья детей и подростков при РАМН отмечают, что существуют различия в темпах развития мальчиков и девочек.

Однако, как показывают тридцатилетние лонгитюдные исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Госкомсанэпиднадзора России на протяжении всех лет обучения в школе девочки-подростки имеют более низкие показатели здоровья, чем мальчики, чаще страдают хроническими заболеваниями. Психология девочек отличается более тонким отражением действительности. Девочки более чувствительны и ранимы к грубости, к несправедливости. Они более тонко реагируют на интонацию голоса, в большей степени подвержены перепадам настроения, их легче вывести из эмоционального равновесия.

Проведенные психологами и физиологами исследования гендерных различий выявили специфические для каждого пола психофизиологические возможности, которые зависят от особенностей созревания левого и правого полушария.

Известно, что дети обладают различными способами усвоения и обработки информации. Одни школьники лучше воспринимают учебный материал визуально, другие через слуховой анализатор, а третьи – через ощущения, эмоциональную сферу.

### **Рекомендации учителю при обучении:**

- визуального ученика: важно использовать письменные упражнения, чтение текстов, письменные инструкции и задания; чаще записывать информацию на доске; составлять опорные конспекты; представлять учебный материал в виде картин, схем, таблиц, использовать вместо слов изображения. При взаимодействии с «визуалом» применяйте слова, описывающие цвет, размер, форму, место расположения; выделяйте цветом различные пункты или аспекты учебного содержания. В процессе взаимодействия ак-

тивно используйте мимику лица для поощрения, либо неодобрения ученика; стремитесь научить его воспринимать информацию на слух;

- аудильного ученика: чаще используйте диалог, устные задачи, упражнения, прослушивание текстов, аудиокассет, просмотр видеофильмов. Помните о том, что для «аудиала» предпочтительнее устные объяснения, а не письменные указания. В ходе взаимодействия с учеником обращайтесь внимание не только на то, что вы говорите, но и то, как вы говорите. При этом используйте вариации голоса (высоту, тембр, громкость), паузы и сигнальные слова (говорить, слушать, другими словами, звук, тон, беседа и т.д.). Отражайте телом (головой, руками) ритм метронома. Старайтесь обучить его воспринимать информацию в зрительных образах;

- ученика – кинестетика: применяйте игры и соревнования, метод "динамических поз" (попеременное обучение стоя и сидя), динамические паузы. Чаще меняйте виды деятельности на уроке. Включайте «кинестетика» в работу малых групп с переменным составом. В учебном процессе используйте муляжи, реальные предметы. Вовлекайте ученика в разыгрывание пьес, стихов, рассказов по ролям, в проведение эксперимента; чаще вызывайте к доске. Используйте при взаимодействии с ним жесты, прикосновения, сигнальные слова (ощущаю, управляю и т.д.). Опирайтесь на их интуицию, вовлекайте в дискуссию. Не забывайте, что «кинестетикам» нужен комфорт при сосредоточении внимания на чем-либо. Пытайтесь научить его воспринимать информацию на слух и зрительно.

Учителя физической культуры имеют возможность учитывать соматотип (телосложение) учащихся и на этой основе выстраивать здоровьесберегающий образовательный процесс на уроке. Условно можно выделить астено-терокальный, мышечный и дигестивный типы телосложения. Для учащихся астено-терокального типа (длинная шея, руки, высокие, сухопарые) предпочтительны физические упражнения, развивающие выносливость. Для школьников мышечного типа (плотное, атлетическое телосложение) желательны задания на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств). А для представителей дигестивного типа (короткая шея, руки, ноги, излишний вес, покатые плечи) показаны силовые упражнения.

В соответствии с конституциональными особенностями и возрастом разработаны оценочные нормативы выполнения школьниками различных упражнений.

Индивидуальные психофизиологические особенности учащихся тесно связаны с типологическими свойствами его нервной системы.

Еще одним важным условием реализации здоровьесориентированного образовательного процесса учителя на уроке является **учет психологических особенностей учащихся.**

Так, например, современная методика обучения иностранным языкам ориентирует на коммуникативность и предполагает широкое использование на уроке учебно-речевых ситуаций. Ситуация становится действенным стимулом к общению на иностранном языке только в том случае, если она близка каждому учащемуся по деятельности, по способу ее



формирования, по характеру коммуникативной задачи и т.д. Следовательно, при подборе и распределении ролей в учебно-речевой ситуации учителю необходимо принимать во внимание индивидуальные и возрастные особенности учащихся, интересы, склонности, языковую компетенцию и статус ученика в учебной группе для обеспечения коммуникативной мотивации.

Дифференциация при распределении ролей с учетом особенностей позволяет создавать благоприятные условия для подготовки школьников к иноязычной коммуникации. Остановимся на конкретных примерах.

### **Для экстравертов:**

*1. Роли, позволяющие создать комфортные условия для формирования навыков.* Рекомендуются роли, проигрывание которых позволяет непоседливым экстравертам подвигаться, избежать усталости, утомления. Желательная частая смена ролей, требующих одинаковых текстовых характеристик. Проигрывание новых ролей способствует поддержанию интереса экстравертов к выполняемой деятельности. Проговаривание однотипных текстов позволяет формировать гибкие и прочные навыки. Предпочтительны роли «зарубежный гость», «новый ученик», «корреспондент».

*2. Роли, позволяющие при необходимости корректировать отрицательные проявления индивидуальных характеристик в общении.*

Необходимо сбалансированное распределение ролей, требующих повелительных конструкций и интонации, а также ролей, содержащих выражения просьбы, согласия, неуверенности и т.п., для экстравертов, стремящихся к повышенному доминированию в общении. Первые необходимы данной группе учащихся для ощущения комфорта, вторые помогают им посмотреть на себя со стороны, потренироваться в использовании примеров общения, которые они редко применяют в естественных условиях, лучше понимать своих партнеров.

**Учет базисных потребностей личности школьников в процессе их обучения** является ключевым принципом в предлагаемой В.В. Колбановым и Г.К. Зайцевым методике проведения уроков. Так, для подросткового возраста ведущими являются рефлексивная и смыслотворческая деятельность, направленная на осознание своей уникальности. В этой связи перед педагогом встает проблема выбора таких методов обучения, которые позволяли бы создать условия для рефлексивной и смыслотворческой деятельности учащихся, известный метод проблемного обучения вполне отвечает поставленной задаче. В.В. Колбанов и Г.К. Зайцев предлагают методику проведения уроков, позволяющую учащимся решать смысловые проблемы самопознания и понимания сущности процессов, протекающих в жизни.

## Вопросы для повторения и закрепления материала

1. В чем сущность профилактической и коррекционной функций педагогической деятельности на уроке?
2. Как на уроке можно учитывать половые различия школьников?
3. В чем сущность психотерапии педагогической деятельности?
4. В чем состоит основное отличие саногенного и патогенного мышления?
5. В чем особенность использования музыкотерапии на уроке?
6. Каким образом можно использовать на уроке цветотерапию?
7. Как на уроке можно учитывать межполушарную асимметрию учащихся?
8. Каковы способы профилактики дидактогении и создания комфортной психоэмоциональной среды на уроке?
9. В чем особенность использования невербального компонента психотерапии педагогической деятельности на уроке?
10. Каким образом можно использовать на уроке вербальный компонент психотерапии педагогической деятельности?
11. В чем особенность использования внутренней техники психотерапии педагогической деятельности на уроке?

## Задания для самостоятельной работы

1. Проведите исследование факторов утомительности учащихся на уроке.
2. Проведите микроисследование «Урок глазами учащихся». Выявите положительные и отрицательные моменты организации образовательного процесса на уроке.
3. Проанализируйте деятельность учителя по организации образовательного процесса на уроке с учетом возрастных особенностей учащихся.
4. Перечислите методы профилактики обездвиженности и позотонического утомления школьников на уроке.
5. Проиллюстрируйте примерами учет на уроке темперамента учащихся.
6. Оцените психофизиологическое состояние учителя на уроке.
7. Определите ведущую модальность учащихся.
8. Выявите психоэмоциональное состояние учащихся на уроке.
9. Определите дозированность домашнего задания.
10. Оцените мнения учителей, по проблемам выявления факторов снижения здоровья учащихся в учебном процессе.
11. Выявите затруднения и опыт учителей по организации здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке.
12. Изучите методы использования психотерапии педагогической деятельности на уроке. Составьте таблицу.

13. Проведите микроисследование: выявите положительные и отрицательные моменты использования психотерапии педагогической деятельности на уроке.

14. Проанализируйте деятельность учителя по использованию психотерапии педагогической деятельности на уроке.

15. Оцените мнения учителей, по проблемам использования психотерапии педагогической деятельности на уроке.

16. Выявите затруднения и опыт учителей по использованию психотерапии педагогической деятельности на уроке.

17. Охарактеризуйте здоровьесберегающий образовательный процесс на уроке с учетом ведущей модальности школьников.

18. Раскройте особенность образовательного процесса на уроке с учетом половых различий школьников.

19. Перечислите методы, направленные на профилактику зрительного утомления учащихся.

20. Назовите здоровьесберегающие технологии обучения школьников на уроке.

## Глава 4. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---

Во второй главе мы говорили о том, что *принцип укрепления здоровья* основывается на механизме наращивания, накопления здоровья, повышающего резервы адаптации, увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья). Реализация данного принципа в технологии обучения предполагает наличие способов повышения адаптивности учащихся к стрессогенным факторам процесса обучения на уроке. Образовательный процесс на занятии, направленный на обогащение нравственного опыта школьников, должен соответствовать цели укрепления социального компонента их здоровья. Условиями роста резервов здоровья учащихся следует считать правильную дозированность физиологически и психологически обоснованных стрессоров, максимальный учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Учителя физической культуры имеют большую, чем другие предметники, возможность учитывать соматотип (телосложение) учащихся и на этой основе выстраивать здоровьесберегающий образовательный процесс на уроке. Условно можно выделить астено-терокальный, мышечный и дигестивный типы телосложения. Для учащихся астено-терокального типа (высокие, сухопарые, с длинными руками и шеей) предпочтительны физические упражнения, развивающие выносливость. Для школьников мышечного типа (плотное, атлетическое телосложение) желательны задания на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, а для представителей дигестивного типа (короткие руки, ноги, шея, излишний вес, покаты плечи) показаны силовые упражнения.

В соответствии с конституциональными особенностями и возрастом разработаны оценочные нормативы выполнения школьниками различных упражнений (табл. 1).

Важнейшим показателем здоровой личности можно считать сформированность у неё культуры здоровья (валеологической культуры). Под культурой здоровья человека мы понимаем сложноструктурное образование личности, характеризующееся определённым уровнем валеологической образованности и развития личности, овладением опытом человечества по сохранению и укреплению своего здоровья, принятием и повседневным следованием способам здорового образа жизни.

Мы выделили следующие компоненты культуры здоровья: ценностно-ориентационный, операционально-деятельностный и личностно-творческий.

**Конституциональные возрастные оценочные нормативы**  
(по В.А. Вишневному)

Возраст, лет	Тип телосложения																	
	астенический						мышечный						дигестивный					
	Отжимание	Прыжки	Пресс	Вис	Гибкость	Бег	Отжимание	Прыжки	Пресс	Вис	Гибкость	Бег	Отжимание	Прыжки	Пресс	Вис	Гибкость	Бег
<b>Мальчики</b>																		
11	24	173	29	36	2	387	22	156	26	34	4	338	14	141	22	20	4	347
14	28	188	31	27	6	346	21	182	23	26	11	367	22	168	29	7	7	326
15	27	202	31	32	11	286	28	200	30	27	11	290	22	194	32	15	5	293
16	25	208	29	34	13	355	32	210	32	34	12	260	21	191	29	11	11	277
<b>Девочки</b>																		
11	11	142	24	14	2	363	10	141	26	17	5	353	8	133	21	6	5	348
14	8	152	25	20	12	354	16	155	23	12	12	375	12	140	23	6	15	434
15	10	151	26	16	13	334	11	164	26	9	14	330	14	152	24	12	13	341
16	12	178	27	13	17	325	19	169	18	20	17	340	17	157	25	6	16	462

## Глава 5. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

---

---

Ценностно-ориентационный компонент представляет собой единство когнитивного, интеллектуально-мировоззренческого, эмоционально-волевого и отношенческого аспектов формирования валеологического сознания личности, ее концептуальных, ценностных представлений и идеалов здоровья. Особую роль здесь играет система отношений: к себе, как к неповторимому микрокосму, творцу своего здоровья и окружающей действительности; к валеологической деятельности и валеологическому образованию, как жизненно важному пути гуманистического изменения мира, самопознания и самоопределения себя в окружающем мире; к феномену здоровья, как базовой ценности человеческой жизни и важнейшему факту развития личности.

Система валеологических умений и навыков, владение технологическим алгоритмом оздоровления, здорового образа жизни составляет операционально-деятельностный компонент культуры здоровья.

Личностно-творческий компонент предполагает осознание себя как индивидуальности и индивидуума, находящегося в процессе творческого поиска, саморазвития и преобразования окружающей действительности в решении конкретных валеологических задач.

Культура здоровья характеризуется не только сформированностью у учащихся структуры представлений (т.е. усвоенной информации о мире, которая используется человеком для понимания мира и на основе которой он выстраивает свою деятельность в мире); структуры субъективного отношения (т.е. субъективно окрашенное личностью отражение взаимосвязей своих потребностей с объектами и явлениями мира); структурой стратегии и технологии взаимодействия (т.е. совокупностью методов, приёмов, необходимых для выполнения определенной деятельности).

Способы формирования культуры здоровья школьников являются «инструментарием» материальной и духовной культуры, который используется для решения воспитательных задач. В целях формирования культуры здоровья школьников учителя использует следующие средства:

1. Культурные ценности: культура общения и поведения, художественная литература, музыка и другие виды, жанры искусства, научные исследования, которые направлены на реализацию задач воспитания культуры здоровья.

2. Средства двигательной активности: физкультминутки, психогимнастики, кинезиологические упражнения, дыхательные гимнастики и т.д.

Формирование культуры здоровья школьников в деятельности учителя осуществляется в ходе реализации системы мероприятий, целью которых является усвоение воспитанниками знаний и умений здорового и

безопасного образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, неприятие алкоголя, табака, наркотиков, отрицательного отношения к распространению и употреблению других психоактивных веществ.

Формирование культуры здоровья рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь школьника различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладение знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными.

Формирование культуры здоровья школьников – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. Поэтому деятельность учителя должна быть направлена на конструирование жизненного опыта ученика с позиций сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья близких, окружающих его людей. Быть здоровым и пропагандировать здоровье, здоровый образ жизни – главный принцип в проведении учебно-воспитательной работы в классном коллективе.

Формирование культуры здоровья школьников следует рассматривать через призму потребности воспитанника в творческой деятельности и потребности быть здоровым. В основе организации учителя жизнедеятельности школьников лежит идея развития творчества детей и подростков. Раскроем содержание деятельности учителя по формированию культуры здоровья школьников, способы, формы, методы и средства такой работы через соответствующие направления.

Известно, что здоровье человека на 50–55% зависит от его образа жизни, т. е. от поведения, которое во многом обусловлено уровнем культуры здоровья личности. Изучение опыта работы педагогов разных регионов России, в частности Алтайского края и Белгородской области, показывает, что каждая учебная дисциплина в школе обладает большими потенциальными возможностями для формирования ценности интеллектуально-мировоззренческого, эмоционального, отношенческого аспектов здоровье-ориентированного сознания личности ученика. Наряду с уроками здоровья «традиционные» учебные курсы могут помочь школьникам выйти на концептуальные, ценностные представления и идеалы здоровья, наполнить их нравственным смыслом и определить свою личностную позицию через систему отношений.

**Предметы гуманитарного цикла** позволяют формировать духовное здоровье учащихся на основе общечеловеческих и национальных ценностей. На уроках с позиций конкретной науки раскрывается особенность взаимовлияния общих для гуманитарных дисциплин (история, обществоведение, литература, языки и др.) объектов изучения – индивидуального (человеческого) и общественного здоровья.

Анализ учебно-методического комплекса школьных предметов свидетельствует о недостаточной ориентации их содержания на культуру здоровья человека. В этой связи возникает проблема обновления школьных учебников и учебных пособий и наполнения их валеологическим содержанием. Кроме того, каждый учитель на своих уроках должен творчески подходить к отбору текстов для чтения, диктантов, изложений, к разработке заданий, упражнений, тем сочинений, творческих работ и исследовательских проектов в рассматриваемом контексте.

**На уроках русского языка** в начальной школе целесообразно проводить изложения и сочинения на темы: «Что такое здоровье?», «Что может человек – что могу я?», «А мир прекрасен, если...», «Мое поведение и мое здоровье» и т. д. Например, учителя начальных классов на уроках русского языка использует *свободные диктанты*, тематика которых ориентирована на формирование культуры здоровья младших школьников.

Приведем фрагмент урока развития речи с элементами интеграции на тему: «Мир вокруг нас» (Из опыта работы белгородского учителя русского языка и литературы Довбыш Татьяны Васильевны).

Цели урока: углубить знания учащихся о значении растений в жизни человека, воздействии их на его состояние; учить работать со словом; отрабатывать элементы комплексного анализа текста; подготовить учащихся к домашнему сочинению в публицистическом стиле на данную тему.

*Учитель:* Ребята! Сегодня на уроке, целью которого является подготовка к домашнему сочинению на тему: «Мир вокруг нас», соберем материал к сочинению, т. е. углубим наши знания в взаимодействии человека и растений, о положительном влиянии растительного мира на человека.

2. *Вступительное слово учителя.* Человек и природа неразделимы. Иначе и быть не может, ведь она дает нам все: одежду, пищу, жильё... И ничего прекраснее природы не существует. А ведь издавна известно целебное воздействие многих растений на человека. Перед вами рисунки комнатных растений, которые были вами выполнены к уроку. Здесь же и сами растения, которые часто встречаются в ваших домах. А здесь картины известных художников, на которых изображены луг и поле, лес и сад, река и море. (Демонстрируются репродукции картин известных художников: И. Репина И. Шишкина; И. Левитана; Айвазовского и др.).

*Бывая в лесу, в поле, на лугу, вы видите множество разнообразных цветов. Синие, красные, желтые, розовые - они, как разноцветные фонарики, вспыхивают вдоль тропинок, на полянках, клумбах, около рек и ручейков. Многие из них - настоящая лесная аптека, помогающая человеку сохранить здоровье, продлить жизнь и излечить от недугов. Великий писатель Жан-Жак Руссо говорил своим друзьям: «Когда вы заметите, что я очень болен и мало надежды на моё выздоровление, снесите меня на луг и вы увидите, что мне опять станет хорошо».*

(Высказывание записано на доске. Осложнённое списывание.)



*Великий Жан-Жак Руссо говорил своим друзьям Когда вы заметите, что я очень болен и мало надежды на моё выздоровление, снесите меня на луг и вы увидите, что мне опять станет хорошо.*

1. Какие пунктуационные знаки мы должны поставить? (Кавычки при прямой речи, двоеточие после слов автора.)

*(Учащиеся работают самостоятельно. Один ученик работает у доски.)*

2. Объяснить пропущенные орфограммы.

3. Составить схему предложения с прямой речью.

4. Выполнить морфемный разбор слова **выздор о в л е н и е**.

Пусть обращение Жана-Жака Руссо будет основной мыслью нашего урока.

### **Работа с текстом «Экология жилища»**

(Текст распечатан на каждого ученика. 1,2 абзацы текста записаны на доске с пропусками орфограмм).

Экология жилища.

1) На протяжении всего развития человек (не)разрывно связан с *р..стительным* миром. Современный же человек оторван от *пр..роды*.

2) И это (не)нормально.

3) Что делать? 4) Искать помощи у *пр..роды*.

5) То есть *пост..ра(т,ть)ся* окружить себя различными *р..стениями*, которые активно *вб..рая* в себя всё вредное ещё и *выр..бат..вают* кислород и благоприятно воздействуют на человека.

6) И тут очень важно правильно подобрать нужные комнатные *р..стения*, чтобы максимально обезопасить себя и своих близких.

7) В современных панельных домах из железобетона влажность воздуха гораздо ниже нормы почти как в пустыне.

8) И тут на помощь может прийти уникальное растение, способное превратить пустыню в оазис, *циперус*.

9) Он сам очень любит влагу, поэтому горшок с ним ставят в поддон с водой.

10) Американские учёные выяснили, что плющ, хризантема и алоэ являются высокоэффективными очистителями воздуха.

11) В помещении, где находятся, например, *цитрусовые*, в воздухе содержится значительно меньше микробов.

12) Человек плохо чувствует себя в душном помещении.

13) Но, оказывается, есть комнатные растения, делающие воздух свежим и лёгким для дыхания.

14) Это хвойные растения.

15) Желательно, чтобы в доме был хотя бы один куст герани.

16) Герань не только мух отгоняет, но и дезинфицирует воздух.

17) Но, пожалуй, лучше всего поддерживает человека роза.

18) Не даром её называют *царицей* цветов.

19) Кустик комнатной розы помогает избавиться от излишней усталости и раздражённости.

20) *Особенно эффективно воздействие розы тогда, когда в той же комнате растут тархун, мята.*

21) *В этом случае вместо воздушного химического коктейля в нашей комнате будет почти целебный воздух.*

Как вы понимаете заголовок текста? В каком предложении выражена основная проблема текста? В каком предложении предлагается способ решения этой проблемы?

- Наша задача доказать - что текст «Экология жилища» относится к публицистическому стилю.

- Какова цель данного текста.
- Где можно познакомиться с этим текстом.
- Назовите лексические, морфологические и синтаксические особенности.

Композиция текста – рассуждения.

- Найдите в тексте тезис, аргументы, вывод.
- Какая часть отсутствует?
- Какой вывод можно сделать?

(а) Природа – это красота.

(б) Цветы в доме желательны и необходимы.

*Учитель:* «Что есть красота и почему ее обожествляют люди? Сосуд она, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде», - писал Н. Заболоцкий.

Подберите эпитеты к слову красота. Запишите в тетрадь. (Красота: бессмертная, волшебная, истинная, невидимая, нетленная, ослепительная, неповторимая, умиротворяющая, вдохновляющая, запоминающаяся, естественная, убаюкивающая, искусственная, совершенная). Запишите их тетрадь.

Итак, рассказав о красоте природы, вы напишите о значении растений в жизни человека. Затем, продолжая свою мысль, как вывод – мы должны написать о том, что человек должен бережно относиться к природе, сделав ее своей союзницей и наш план предстает в таком виде:

План.

1. Красота окружающего мира, значение природы в жизни человека.
2. Положительные воздействия растений на человека.
3. Норма жизни каждого человека – красота.

3. Анализ эпитафий.

- 1) Все меньше окружающей природы,  
Все больше окружающей среды.

Р. Рождественский.

- 2) Сам человек только в зеркале природы может увидеть свое настоящее лицо (М. Пришвин).

- 3) Существует точное человеческое наблюдение: воздух мы замечаем тогда, когда его начинает не хватать (В. Солоухин).

- Прочитайте высказывание известных людей о природе. Как вы их понимаете?

- Запишите понравившиеся вам высказывание в качестве эпиграфа сочинения.

Фрагмент урока по русскому языку в 3 классе на тему: «Имя прилагательное» (Из опыта работы белгородского учителя учитель начальных классов Федорищевой Елены Викторовны).

Цель: 1. Учить коллективному обсуждению вопросов, связанных с изучением имени прилагательного.

2. Учить классифицировать имя прилагательное, уметь видеть связь между существительным и прилагательным.

3. Уметь заботиться о своем здоровье (закаливание).

4. Развивать логическое мышление.

5. Воспитывать любовь к спорту.

### Ход урока

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров!

- Как вы ребята, думаете, хорошее ли у вас здоровье?

- Как вы понимаете это высказывание? (Ответы детей)

- Можете ли вы себя назвать закаленным?

- Приведите примеры закаленных людей (примеры детей)

- Что нужно делать, чтобы попасть в страну здоровяков?

(На доске плакат с правилами).

1. Утром после того, как помоеете руки, лицо, шею, уши, теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуре.

2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.

3. Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Вывод: Каждый человек должен заботиться о своем здоровье сам. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

*Работа над новым материалом*

1. Коллективное обсуждение вопросов, связанных с изучением имени прилагательного.

- Ребята, о какой части речи говорится в стихотворении.

Определяю я предметы,

Они со мной весьма приметны.

Я украшаю вашу речь,

Меня вам надо знать, беречь!

- Что называет и на какие вопросы отвечает имя прилагательное?

- С какой частью речи связано в предложении?

- А как же определить род, число и падеж у прилагательного? (по роду, падежу, и числу имени существительного с которым связано прилагательное)

2. Работа по учебнику с. 68

- Прочитайте, что же вы узнаете в 3 классе об имени прилагательном?

- Послушайте стихотворение о роли имени прилагательного в нашей речи.

*Очень занимательное –*

Имя прилагательное.  
Трудно будет без него,  
Если пропадет оно.  
Ну, представь-ка себе это:  
Как без признаков предмета  
Будем спорить, говорить,  
Веселиться и шутить?  
Что тогда получится?  
Стоит разве мучиться?  
Не скажем мы «прекрасное»,  
Не скажем «безобразное»,  
Не скажем маме «милая,  
Красивая, любимая».  
Отцу, и брату, и сестре  
Не сможем говорить нигде  
Эти замечательные  
При – ла – га – тель – ные.  
Чтобы все отлично стало,  
Разных признаков не мало.  
Будем всюду замечать  
И к месту речи  
Их вставлять.

Работа у доски

- Выбери слова для характеристики здорового человека.

Красивый	Статный
Сутулый	Стройный
Сильный	Толстый
Ловкий	Крепкий
Бледный	Неуклюжий
Румяный	Подтянутый

- Составим предложение с одним из выбранных имен прилагательных.

- Запишем предложение на доске и в тетради.

- Сделаем синтаксический разбор предложения.

**Физ. минутка**

- Я здоровье сберегу!
- Сам себе я помогу!
- На раз поднялись, потянулись,
- На два согнулись, разогнулись,

- На три в ладоши три хлопка
- И головою три кивка.
- На четыре руки шире.
- Пять руками помахать,
- Шесть за парту тихо сесть.
- Семь и восемь – лень отбросим.

### **Работа по учебнику**

1. Выполнение упр. №1 (устно) стр. 68-69
2. Выполнение упр. 2 стр. 69

**Задание:** распределить слова по группам:

- а) цвет
  - б) размер
  - в) материал
  - г) время
  - д) принадлежность кому-либо
3. Работа в парах

**Задание:** найдите и выпишите из каждой группы лишнее слово в упр. №3 (стр. 69)

### **IV Решение проблемной задачи**

(на доске)

**МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ**

**ГОРЯЧИЙ ЧАЙ**

**ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ**

- Даша сказала, что в этих словосочетаниях главными словами являются прилагательные.
- Права ли Даша?
- Подумайте, сравните: **Я ПЬЮ ГОРЯЧИЙ ЧАЙ**  
**Я ПЬЮ ГОРЯЧИЙ**
- Какой вывод можно сделать?
- Прочитайте рубрику «Тайна русского языка» в учебнике на стр. 70.
- Так как же связать имя прилагательное с именем существительным?

**Задание:** Кто быстрее всех определит род и падеж имен прилагательных записанных на доске.

**ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ, СПОРТИВНАЯ, С ЛОВКИМ,  
ОБ РУМЯНОЙ, В ПОЗДНИЙ**

**Фрагмент урока по русскому языку на тему:**

**«Не с именами прилагательными»**

**I. Организационный момент.**

II. Ребята! Сегодня у нас с вами необычный урок: «Путешествие в страну Здоровья». Здоровый образ жизни... Эта тема стара как мир. Хотя в современном обществе считается злободневной и особенно актуальной в

силу того, что «вредные привычки» захватили не только взрослых людей, они особенно влекут молодых людей и даже подростков.

### **III. Первая остановка. «Чувства и поступки»**

--Запишите в тетради прилагательные, выражающие наши чувства и эмоции.

Эмоции (лат.)- потрясают, волну. Они бывают положительные и отрицательные ( радостный, грустный, печальный, весёлый... и т.д.)

Положительные эмоции полезны для нашего здоровья, а отрицательные - вредны, они вызывают стресс.

--Запишите в тетрадь.

Стресс- это изменение состояния нашего организма в ответ на нежелательное, неожиданное действие или известие.

--Посмотрите на предложение и найдите в нём слова на правило НЕ с прилагательными. Расскажите правило.

### **Вторая остановка.**

«Думай и выбирай».

Словарный диктант.

Невежливый, неподкупный, нездоровый, невесёлый, не грязный, а чистый, невзрачный, недружелюбный, невнимательный, неглупый, не-сносный, небрежный, нерадивый, нехороший.

-- Составьте одно простое и одно сложное предложение с одним из этих слов и разберите синтаксически простое предложение.

### **Третья остановка. «Учимся играя».**

« Почему это произошло?»

-- Подумайте и напишите одним предложением причины возникших ситуаций.

1. Ещё вечером Коля был весел и беззаботен, а утром не пошёл в школу.

2. Петя пришёл из школы и стал жаловаться маме на боль в животе.

3. Таня 10 минут стоит у автострады и не может её перейти.

4. Велосипед Вани заехал в придорожные кусты.

5. Ира без маминой помощи не может выполнить домашнее задание.

Вывод: прежде чем что-то сделать, подумайте о последствиях.

### **Четвёртая остановка. «Полезные советы».**

- Откройте учебник на стр. 125, упр.№ 311

Пишем и объясняем.

*Оздоровительная минутка.*

Для глаз.

Цель: используется для активизации чувств зрительной координации.

Комплекс №1

1) Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2) Крепко зажмурить глаза (считая до 3) открыть их и посмотреть в даль (в окно, считая до 5).Повторить 4-5 раз.

3) Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4) Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взор вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

5) В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 2 раза.

#### **IV. Объяснительный диктант.**

1) За последние годы учёные выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживаться болезни, присущие курильщикам.

2) Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

3) У курящих людей питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже.

#### ***Физкультминутка.***

1. Встаньте рядом со стулом, сложите кисти рук и переплетите пальцы.

2. Скрестите руки на уровне груди, а теперь так, чтобы левая рука была сверху.

3. Покажите, как вы смотрите в подзорную трубу одним глазом. А теперь попробуйте посмотреть другим глазом.

4. Помашите мне правой рукой, а теперь левой. Напишите левой рукой в воздухе своё имя.

5. Дотроньтесь левой рукой до мочки правого уха, а теперь наоборот.

6. Сядьте на стул. Возьмите левой рукой учебник и положите перед собой.

В более старших классах в Теме "Знать по очам, какова печаль" ставится цель: продолжить работу по обучению написанию изложения с элементами сочинения; учить самостоятельно мыслить и высказывать свои суждения. Развивать интерес к ЗОЖ, память, интерес к УНТ. В ходе урока ученики записывают пословицы о здоровье. Объясняют орфограммы: 1. Здоровье всего дороже. 2. Здоровью цены нет. 3. Здоровье дороже золота. 4. Здоровья за деньги не купишь.

Вместе с учителем школьники отправляются в путешествие в страну «Глазария» (стр.159, Львова). Русский язык богат яркими образными выражениями. Многие из них являются устойчивыми сочетаниями-фразеологизмами. Во фразеологизмах, как в зеркале, отражается история и многовековой опыт народа. Фразеологизмы придают речи выразительность и образность.

Приведем фрагмент урока: «Сейчас мы отправимся в страну "Глазарию". В ней есть свои правила:

1. Если у вас глаза разгорелись (очень захотелось чего-нибудь) или глаза разбегаются (не можете остановиться на чем-нибудь одном), а то и

совсем глаза на лоб лезут (изумлены), то успокойтесь и не раскидывайте глаз (не глазейте по сторонам). В этом удивительном мире еще не то можно увидеть.

2. Чтобы вырасти в глазах (приобрести уважение), вовсе не нужно строить глазки (кокетничать), лезть в глаза (стараться обратить на себя внимания), иначе вы можете намозолить ему глаза (надоесть).

3. Если кто-то захочет пустить вам пыль в глаза (составить о себе ложное впечатление), или замазать вам глаза (обмануть), то не надо хлопать глазами (бездействовать). Не моргнув глазом (не колеблясь), скажите ему в глаза (открыто): "У вас дурной глаз." (взгляд злого человека).

4. Если у кого-то глаза на мокром месте (часто плачет), не прячьте глаз (не отворачивайтесь), помогите ему, сделайте что-нибудь ради прекрасных глаз (из чувства симпатии).

- Вам понравилось путешествовать по Глазарию?»

Далее ученики работают с высказыванием М.В. Ломоносова (стр. 30 Франуман)

- О какой великой скорби пишет Ломоносов?

- Как называется болезнь? (близорукость, дальнозоркость) - А знаете ли вы, как появились очки?

Затем проводится чтение текста «два стекла», составляется план по вопросам.

1. Какие писатели Древнего Рима жаловались на ухудшение зрения?

2. Где впервые стали продавать очки?

3. Сколько лет понадобилось на разрешение вопроса "Как носить очки"?

а) б) в)

(Повторное чтение с контекстом).

План.

1. Писатели Древнего Рима Цицерон и Светоний жалуются на ухудшение зрения (спец. Рабы-чтецы и писцы)

2. "Золотые" очки - впервые в Италии.

3. 300 лет решался вопрос "Как носить очки?"

а) к шляпе;

б) в ремни;

в) современные очки.

В теме: «Спорт - ты сила, молодость и красота!» ставится цель: прививать навыки связного изложения мыслей, развитие речи уч-ся; умение рационально использовать конспектирование. Воспитывать расширение кругозора, стремление к ЗОЖ.

## Ход урока

### I. Определение темы урока.

1. *Шарада*: Моё начало есть в свинце,

И в серебре, и в стали;

А корабли в моём конце



Вчера к причалу стали.  
И если дружен ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
Ты будешь в холод в дождь и в зной  
Выносливым и стойким.  
(Спорт).

## 2. Вводная беседа о спорте.

- Как вы понимаете смысл темы?
- Как называют людей, занимающихся спортом?  
(спортсмен, физкультурник) - о кроссворде.
- Какая главная цель у каждого спортсмена?  
(добиться успехов в спорте)
- Расскажите о своих достижениях.
- В народе говорят: "Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом". Свяжите это со спортом.
- А что вы знаете об олимпийских играх?

## II. Чтение текста "Олимпийские игры"

Составление плана-конспекта (с. 55 Францман).

- 1) Почему первыми идут спортсмены Греции?
- 2) Где и когда устраивали соревнования?
- 3) Назовите виды первых соревнований.
- 4) Чем чествовали победителей?
- 5) С какого года проводятся современные Олимпийские игры?
- 6) Кто был чемпионом по марафонскому бегу в 1966г.
- 7) Поделитесь своими впечатлениями о последних Олимпийских играх, или школьных соревнованиях, своей спортивной мечте.

### План.

1. Древняя Греция - родина Олимпийских игр.
2. Соревнования у подножия Олимпа более 3000 лет назад.
3. Бег, гонки на колесницах, борьба, метание копья и диска - виды соревнований.
4. Венок победителя из веток священного оливкового дерева.
5. 1896г. - начало современных олимпийских игр.
6. Спортсмен из Эфиопии - чемпион по марафонскому бегу в Риме в 1966г.
7. Моя мечта.

*На уроках изобразительного искусства* в начальной и средней школе одна из ключевых тем связана с исследованием культуры человеческого тела, его пропорций. Важным моментом является формирование у школьников этического смысла красоты человеческого тела. Такая задача решается, в частности, при изучении образа человека в искусстве, культуры Древней Греции, античной скульптуры. В темах «Олимпийские игры», «Спартакиада» тесно переплетаются нравственные и физические аспекты здоровья человека.

Взаимосвязь психического, физического и нравственного прослеживается в теме «Рисуем доброго и злого героя» – перед учащимися ставится задача передать внутреннее состояние человека через его глаза. А тема «Передача настроения через цвет» (1–3 классы) дает возможность не только научить ребенка выражать свои чувства, но и определить его настроение в зависимости от выбранного им цвета.

**Уроки изобразительного искусства, музыки,** развивая культуру чувств ребенка, его умение понимать других людей, сопереживать им и владеть собой в любых ситуациях, вносят определенный вклад в культуру его здоровья. Слушая и анализируя музыкальные произведения, ученики узнают о влиянии музыки на здоровье человека и его психическое состояние. Через задание по слушанию музыки дети учатся определять ее характер, дифференцировать музыкальные произведения по их способности возбуждать или успокаивать, ободрять либо веселить.

Школьная практика показывает, что культура здоровья учеников успешно формируется **на уроках иностранного языка**. Наряду с традиционными темами «Питание», «Спорт», «Режим дня» творчески работающие учителя вносят в учебную программу такие темы, как «Здоровье», «Грипп и его осложнения», «Профилактика инфекционных болезней».

## **УРОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА "JIGSAW" В 9 КЛАССЕ** **ТЕМА УРОКА: "DO PEOPLE CARE ABOUT THEIR HEALTH?"**

(Из опыта работы учителя английского языка Л.Л. Астаниной)

**Задачи урока:** активизировать употребление изученной лексики в монологической и диалогической речи; практиковать употребление Present Perfect Progressive; развивать умения читать с детальным пониманием прочитанного.

**Оборудование:** грамматическая таблица с Present Perfect Progressive; плакат с изображением вредных и полезных привычек, плакат для зарядки для глаз ("восьмерка").

**Ход урока.**

**I. Организационный момент.**

T: Good morning, children. Will you sit down, please. Make yourselves comfortable. Some guests are present at our lesson today.

So, let's begin our lesson.

**II. Фонетическая зарядка:**

T: And first we should train our tongues. Repeat after me. (Фон. зарядка написана на доске.)

[d]-drink, drinking, drinking alcohol is dangerous;

[t]-take, taking, taking drugs is a terrible habit;

[h]-health, healthy, healthy diet;

[r]-fresh, fruit, fresh fruit for breakfast.

To have a healthy mind you must have a healthy body.

**III. Речевая зарядка.**

T: This is a wise proverb to follow. How do you understand it?

P: It means that people should think about their health.

T: Yes, you are right. And now have a look at the blackboard. The problem of our lesson today is "DO PEOPLE CARE ABOUT THEIR HEALTH?" Think it over and say about what we can speak.

P: We can speak about people's good and bad health habits.

T: OK, look at this poster and say which good health habits people should follow and which of them they should give up.

P 1 People should go in for sports, spend more time in fresh air, go to bed in time.

P 2 They should dieting, eating low fat food, more fruits and vegetables, less sweets.

P 3 People shouldn't drink alcohol, take drugs and smoke.

P 4 They also shouldn't spend too much time watching TV, skip their breakfast or snack.

T: And now let's talk about what you do to be healthy. Try to use Present Perfect Progressive. As for me I have not been eating high-fat food since last year. And you? Say one after another.

P 1 I have been exercising for a year.

P 2 I have been eating low-fat food for two months.

P 3 I have not been smoking since last year.

P 4 Drinking alcohol is dangerous, so I don't drink.

P 5 I try to sleep 8 hours. Etc.

T: Now I'm sure that you know what to do to be healthy. But there are children in our school who don't want to follow healthy lifestyle. The school surveys show that almost half of our boys and girls smoke, 24% of pupils have an experience with alcohol and about 12% of them take drugs. The situation is worrying. What arguments do you have to convince them not to smoke, drink alcohol and take drugs. Let us listen to your advices.

#### **IV. Проверка домашнего задания.**

Домашнее задание дети готовили в группах. Первая группа готовила сообщение о вреде курения, вторая - о вреде употребления алкоголя и третья - об опасности применения наркотиков. Они подготовили плакаты.

P 1 .....

P 2 .....

P 3 .....

T: Thank you very much. Your arguments are convincing. We are going to place them on our school board of ads for other pupils to read them

#### **IV. Развитие навыков чтения. (Jigsaw reading).**

T: And now let's read some opinions expressed by British teenagers and compare them with your ones. Open your books at page 193. There are 3 articles, so you should get into groups of 3. It's up to you how you divide them. Ready? Now open your books at page 112. While reading your texts, choose a picture to illustrate it. And there are some questions. Which of them you can find information about in your text? Try to answer them. These charts will help you. Complete them. Begin, please.

(Дети читают тексты и выполняют задания к ним).

T: Well, are you ready? And now meet in expert groups. Compare your answers and create a scheme to retell what you've learnt. Be sure you can retell it.

(Учащиеся переходят в экспертные группы, т. е. в одну группу собираются те ученики, которые читали один и тот же текст).

T: It's time to return to your groups. Retell each other what you've learnt. Make a summery. Be ready to answer all questions to the text.

(Учащиеся пересказывают друг другу свои тексты и отвечают на все вопросы).

### **Физкультурная пауза для глаз.**

После чтения и выполнения упражнений глаза устают, поэтому целесообразно провести ряд упражнений для глаз. Дальше работа продолжается по плану.

T: Why does Helen look great?

P 1: Helen cares about her health. She tries to eat only low-fat food, more fruit and vegetables. She doesn't smoke. She has been doing aerobics for a year.

T: What does Bob look like?

P 2: Bob is overweight and has problems with skin and hair.

T: What health sins has he got?

P 3: He doesn't care about his health. He likes smoking and he eats too much sweets.

T: What is he afraid of?

P 4: He is afraid of dieting. He thinks it is dangerous.

T: What does Kate like in her friends?

P 5: Kate likes to have different people with different likes and dislikes as her friends.

T: I see you understand the information. Of course, it is difficult to foresee our future. We can only suppose that something may happen. Let's guess which of these teenagers might have problems with their health in the future. And why? Find exercise 2 at page 113.

(Учащиеся выполняют упражнение)

P 1: Helen might have no problems with her health because she pays much attention to her health now.

P 2: Bob could have bad teeth and cough because he likes smoking.

P 3: Bob could also have obesity because he likes sweets.

P 4: Kate may have no problems because she thinks that it's good to care about her health.

P 5: Dennis might have no problems because he is very sporty.

P 6: Willie could have obesity and heart disease because he likes sweets and he is overweight.

### **V. Развитие навыков диалогической речи.**

T: Kids, I'm very sorry that Bob might have problems with his health. Maybe he'll change his opinion. Let us imagine a conversation between him and Helen. Use exercise 3 as a scheme.

(Учащиеся работают в парах. Спрашиваю 3-4 пары).

P 1 Why do you smoke? It's so dangerous. It causes different diseases. You may have problems with your skin and hair.

P 2: Yes that's right, but all my friends are smokers and I don't want to be the odd one out.

P 1: But you should think about your future. Some firms don't employ people who are overweight or who are smokers.

P 2: But I think dieting is dangerous. Besides, I like chocolate bars, ice cream and the like.

P 1: It is not dangerous when you have a balanced diet. Try to eat only low-fat food, more fruit and vegetables which are rich in vitamins and less sweets.

P 2: It's impossible to change. You are what you are

T: Well thank you. And whose opinion do you share?

P: I share Helen's opinion. I think it is important to think about your health.

T: What is your personal attitude towards health?

P: I think everybody should care about their health. It is very important to be fit and look nice. I don't smoke, because I want to have healthy skin and teeth. I try to eat more high fiber food, such as fruit and vegetables, because it is rich in vitamins and less sweets. I try to avoid gaining weight, that's why I eat only low-fat food. I always find time to do exercises.

T: Thank you very much. And now let us underline. What new information have you learnt?

P 1: We have learnt that most pupils in our class don't smoke, always have their breakfast, do exercises, eat healthy food and sleep enough.

P 2: We have also learnt that many students of our school don't want to follow health habits.

T: Are attitudes of British and Russian teenagers towards health different or alike?

P 3: They are alike. Some British and Russian teenagers care about their health but some of them don't think about it.

T: So, can we answer the question of our lesson?

P: Yes we can. Many people care about their health. They try to do something to be fit and healthy. But there are people who don't think about their health and their future.

T: Thank you very much. I'm satisfied with your work. Your marks are excellent today. Don't forget to express your attitude towards our lesson. Do it now and I'll gather them. The lesson is over. Good-buy.

Примечание: В начале урока раздаю карточки для проведения релаксации. Они могут быть разными на разных уроках.

Если ребенку все понятно и при этом он чувствует себя комфортно, то он ставит какой-нибудь значок в левом верхнем углу и т. д.

Уроки - соревнования я включаю в общий цикл уроков и завершаю ими работу над темами. Предварительно проводится большая подготови-

тельная работа, которая включается в план текущих уроков. Длительность урока - соревнования - один академический час.

**Тема урока: "Things I Like"**

**Цели урока:** совершенствовать лексические и грамматические навыки говорения; закрепить изученный материал; практиковать в монологической и диалогической речи; сохранять и развивать мотивацию изучения английского языка.

**Оборудование:** картинки с различными видами транспорта; музыкальное сопровождение песенок; карточки с ключевыми словами для диалогов.

**Ход урока**

**I. Организационный момент.**

T: Dear girls and boys! Welcome to the Club of the Merry and the Quick-Witted! The theme of today's lesson is "Things I Like". You should divide into two groups. This is Team 1. Stand up, please! The captain of the team is Grisha. This is Team 2. Stand up please! The captain of the team is Tanja.

**II. Представление команд.**

T: Let's begin our first competition. Each of you must greet our guests and speak about yourself. Come here and stand in front of the blackboard.

P1 Hello! My name is Grisha. I am glad to see you. I am 10. I am in the 5<sup>th</sup> form. I enjoy reading. I like fantasy tales. They are so interesting. Etc.

(Все члены команды рассказывают о себе).

T: Thanks, you may take your seats. Team 2, come here. Please, tell us about yourselves.

(Члены второй команды тоже рассказывают о себе. Дети готовят эти рассказы заранее).

T: Now the results of the first competition. Both the teams were very good. Team 1 gets 5 points. Team 2 also gets 5 points.

(Результаты конкурса записываются на доске).

**III. Грамматический конкурс. Степени сравнения прилагательных.**

T: Let's pass on to the second competition. It consists of two stages.

*Stage 1:* The members of the teams must come to the blackboard one after another and write the right forms of degrees of comparison of adjectives. (Время не определяется заранее. Положительная форма написана на обороте доски). Well, Team 1 gets ... points. Team 2 gets ... points.

*Stage 2:* The members of the teams should stand up and ask each other questions about which vehicle he/she likes to ride and why. There are some pictures to help you. Begin, please.

P 1: Which vehicle do you like to ride?

P 2 I like to ride a bicycle. I have a new one. It is wonderful. Do you like to ride a bicycle?

P 3 No, I don't. I prefer a car. It is fast and comfortable. What do you think about riding on a car?

P 4 I think, it is nice. But as for me, I prefer to ride on a train. It is more comfortable and faster than a car. And which transport do you like best?

P 5 I think that a plane is the most wonderful way of travelling. It is faster than a car or a train. Do you like to travel by plane?

P 6 No, I don't. I prefer to travel by ship. It is not as fast as a plane but I think, it is the most exciting way of travelling.

(Участники второй команды тоже рассказывают о любимом виде транспорта, употребляя прилагательные в разных степенях сравнения. Затем подводятся итоги этого конкурса. Учитывается логичность высказываний, количество фраз, правильность употребления степеней сравнения).

#### **VI. Конкурс капитанов.**

T: We are coming to the third competition. Captains, come here! It's your turn now. The topic of the competition is "At the Holiday Centre". One of you is a parent, the other is a naughty child. I have two pieces of paper. Draw lots, please!

(Дети тянут жребий. В течение 3й четверти в процессе изучения темы "Adventures in Travel" учащиеся познакомились со многими достопримечательностями Великобритании, туристическими центрами и с тем, что они могут предложить своим посетителям. Диалог между "родителем" и "ребенком" заранее не готовится. Учащиеся импровизируют, используя ранее изученный материал и карточку с ключевыми словами).

T: So, Tanja, you are a mother. And you, Grisha, are her naughty son. Let's start.

P 1: Oh, mummy, I want to have a fun.

P 2 Well, let's go to the Holiday Centre.

P 1 OK.

P 2 Would you like to go on picnic, my darling?

P 1 No, I don't like picnics.

P 2 Would you like to go fishing?

P 1 No, I don't like fishing. It's too boring.

P 2 Would you like to go cycling then?

P 1 No, I don't. I can go cycling along our street.

P 2 What would you like to do then?

P 1 Oh, mum, I would like to enjoy attraction, then I would like to listen to traditional Welsh choir and to play a bagpipe. I also want to see a large aquarium.

P 2 Oh, darling, you want too much!

P 1 Please, mummy! It would be so interesting! You would also like it! Well, mum, come on.

P 2 OK, OK, let's go.

T: Thank you, captains. You may go to your seats. Both the captains were amusing. It was a pleasure to watch you.

(Объявляются результаты конкурса. Ниже приводится образец карточки для составления диалогов. Учащиеся готовятся к воспроизведению своего диалога в течение нескольких минут. При подведении итогов учитывается правильность ответов и эмоциональность).

### Образец карточки

A parent	A naughty child
Let' go to...	I don't like
Would you like to...	I would like
Picnic	Attraction
To go fishing	Traditional Welsh choir
To go cycling	Large aquarium

### V. Музыкальный конкурс.

В течение четверти дети выучили две песенки-игры. Так как обе песенки знакомы командам, можно провести жеребьевку перед конкурсом. Во время пения слова сопровождаются действиями. Одна из команд исполняет песенку "Looby-Loo", другая - "Head and Shoulders".

### VI. Домашнее задание

T: And now let's begin the final round. The topic is "My Family". Team 1, demonstrate your dialogues, please.

Дети воспроизводят диалоги, которые были выучены заранее.

P 1: Hi, Ann.

P 2 Hello, Alina. Come in, please. Mum, this is my friend Alina.

P 3: Good morning, Alina. You are welcome. My name is Elena Ivanovna.

P 1: Nice to meet you.

P 2: And this is my brother Kirill. He is in the 8<sup>th</sup> form. He is good at computer.

P 1 Hi, Kirill. Have you any computer games?

P 4 Yes, I have quite a lot. But I don't often play them. I prefer making programmes.

P 3 Alina, have you got any brothers or sisters?

P 1 Yes, I've got one sister called Olga. She is a student. And she's mad about exotic flowers.

P 2 And Kirill is mad about his motorbike.

P 1 Does he let you ride his motorbike?

P 2 Yes, of course. And I help him to wash it.

P ! And where is your Dad?

P 4 He is in a garage. He is repairing our car. We are going to visit our grandparents. They live on a farm.

P 1 Do they live alone?

P 2 Our aunt Marina lives with them. She has a husband and two little children, a boy and a girl. They are my cousins.

P 1 I suppose, they don't bore, then.

P 4 Of course, they don't. Have you got grandparents?

P 1 I've got only a grandmother. She lives with us.

P 3 Would you like to join us? We are going to have a picnic.

P 1 Thank you. With pleasure. I like picnics. I only call my mum.

T: Thank you. Team 2, it's your turn now.

P 1 Hello, Lena. Nice to meet you.



P 2 Nice to meet you too. This is my sister Nastja.

P 1 Hello, Nastja. How are you?

P 3 Fine, thanks. And you?

P 1 I'm fine.

P 2 Nastja is a student. She is seventeen. She is good at Maths and she is mad about music.

P 1 What music do you like, Nastja?

P 3 I like pop music. And Lena likes dance music. She attends a dance club, you know.

P 1 Yes, I know. I attend it as well.

P 2 We are going to the shopping centre to buy new records. Will you join us?

P 1 With pleasure. I would like to buy a present for my younger brother's birthday. He is 4.

P 3 Too young! Is he a naughty child?

P 1 No, he's not. He's a nice boy. And he's smart. He can draw. He is mad about drawing. He draws in his album, in my album, on the walls at home. He draws everywhere. So, I want to buy a new album and paints for him.

P 3 And where is he now?

P 1 Our Granny is looking after him now. Roma loves her very much. She always tells us funny stories. And she cooks delicious cakes.

P 2 Oh, I am mad about cakes! Our mother makes tasty cakes too, but not very often. She is very busy.

P 1 Have you got a grandmother?

P 2 Yes, we have two grandmothers and two grandfathers. But they live on a farm. We visit them only during our holidays.

P 1 Would you like to go to my brother's birthday party then.

P 2 Yes, of course.

P 3 We should buy a present for Roma. Can you help us?

P 1 You can buy a book of Russian tales. He likes them very much.

P 2 OK. Let's go.

T: Good, very good. Team 1 gets ... points. Team 2 gets ... points

Звучат позывные КВН.

T: I'm happy to announce the results of the competition. Team 1 has got ... points. Team 2 has got ... points. Thus, we have finished our competition. You all did your best to win and you all get your "medals" now. Congratulations to everybody!

Дети получают призы.

Неоценимо значение *уроков литературы* в формировании и коррекции нравственного здоровья учащихся. Известно, что предназначение литературы как учебного предмета заключается в том, чтобы очеловечить душу ребенка, представить ему гуманистическую картину мира и помочь в поисках смысла жизни. В условиях, когда социальная обстановка много-

кратно осложняет воспитательные задачи, зачастую перечеркивая усилия педагогов, бульварная литература способствует гедонистическим настроениям молодежи, возвращает ее, а книга перестает быть духовным феноменом. В этой ситуации от учителя требуется высочайшее профессиональное мастерство, воля и вера в гуманистическую миссию классической литературы, которая своими лучшими произведениями способна пробудить душу каждого ученика, заставить его задуматься над вечными вопросами: «Каково предназначение человека и к чему он стремится?», «Каковы истинные ценности и идеалы?», «Как жить и во что верить?»

**Фрагмент урока литературы в 9 классе на тему: «Комплексный анализ текста – рассуждения В. Короленко «Огоньки»** (Из опыта работы учителя русского языка и литературы М.А. Бахиной).

**Цель:** учить анализировать художественное произведение, жанр которого получил название «стихотворение в прозе»; развивать умение видеть в тексте слова, выражения и предложения, через которые автор показывает своё восприятие жизни. Воспитывать потребность в духовном самовоспитании, умение организовать свою деятельность, ставить цель, определять средства её достижения.

### Ход урока

#### I. Повторение признаков текста – рассуждения.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что характерно для текста-рассуждения?</li> <li>2. На какой вопрос в целом отвечает такой текст?</li> <li>3. С помощью чего в нём доказывается какая-либо мысль?</li> <li>4. Что мы, прежде всего, находим в тексте-рассуждении?</li> <li>5. Что определяет тезис?</li> <li>6. Где можно найти тезис?</li> <li>7. Определив тезис, что мы смотрим потом?</li> <li>8. Какова композиция законченного рассуждения?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В тексте-рассуждении вскрываются причинно-следственные отношения между явлениями.</li> <li>2. Почему?</li> <li>3. С помощью аргументов.</li> <li>4. Тезис, т. е. мысль, которая доказывается в тексте.</li> <li>5. Тезис не только определяет тему текста, но и выражает его главную мысль.</li> <li>6. Чаще всего он даётся в начале текста, хотя бывает, что тезис помещается и в середине или в конце, как вывод из аргументов.</li> <li>7. Затем мы смотрим, какие аргументы (доводы, доказательства) и сколько их приводится в тексте в пользу мысли, которая доказывается.</li> <li>8. Композиция законченного рассуждения трёхчлена, построена по схеме:  <div style="margin-left: 20px;"> <table style="border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">Рассуждение</td> <td style="font-size: 2em;">{</td> <td>тезис</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="font-size: 2em;">—</td> <td>аргументы (микротемы)</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="font-size: 2em;">}</td> <td>вывод (запись на доске)</td> </tr> </table> </div> </li> </ol>	Рассуждение	{	тезис		—	аргументы (микротемы)		}	вывод (запись на доске)
Рассуждение	{	тезис								
	—	аргументы (микротемы)								
	}	вывод (запись на доске)								

Учитель: Текст – рассуждение не всегда содержит вывод, во многих случаях такая возможность предоставляется самому читателю.

## **II. Знакомство с текстом В. Короленко «Огоньки».**

- Сегодня мы научимся анализировать художественное произведение, жанр которого получил название «стихотворение в прозе».

- 1) Чтение текста (распечатка у каждого учащегося).
- 2) Вопросы для оценки первичного восприятия:
  1. О чём размышляет автор?
  2. В каком значении – прямом или переносном – употреблены здесь слова огоньки, огни?
  3. Посчитайте, сколько раз употребляет эти слова автор?(9)
  4. Определите переносное значение этого слова в четырёх последних предложениях?
  5. Попробуйте заменить в них слово огни синонимом.
  6. Что хотел сказать автор?
  7. Как он воспринимает жизнь?
  8. Найдите слова, выражения и предложения, в которых автор говорит об этом и через описание природы?
  9. Какое значение в его жизни имеют огоньки? (прочитайте последнее предложение)
  10. Сформулируйте главную мысль произведения. В какой композиционной части она выражена?

## **III. Комплексный анализ текста (коллективная работа).**

1. К какому типу относится текст?	1. Текст является рассуждением о трудном пути человека к достижению цели. Это – тема текста.
2. Каков тезис текста?	2. Автор выражает уверенность в том, что, несмотря на трудности и разочарования, которые подстерегают человека на этом пути, далёкая светлая цель всегда будет манить человека. Это идея, главная мысль текста.
3. Как построено доказательство?	3. Доказательство построено с помощью <i>конкретного примера</i> (повествование о путешествии по сибирской реке) и <i>объяснения</i> автора о всеобщем характере (законе) движения к цели: человеку всегда кажется, что цель близка, но на самом деле приходится вновь и вновь «налегать на весла».
4. Какие средства в выразительности использует автор в аргументах?	4. В аргументе–примере автор рисует с помощью определений – прилагательных мрачную картину своего путешествия: ... <u>темный вечер</u> , <u>плыли по угрюмой сибирской реке</u> , <u>темной</u> , <u>как чернила</u> , <u>кругом были темные горы</u> , <u>неопределенная тьма</u> , <u>скалистые горы</u> .

<p>5. Какое же слово здесь является ключевым, что оно передает?</p>	<p>5. Здесь слово <u>темный</u> является ключевым, оно передает мрачную картину окружающего.</p>
<p>6. Как подчеркиваются трудности пути во второй части (в объяснении)?</p>	<p>6. Во второй части (в объяснении) снова подчеркиваются трудности пути: «... жизнь течет все в тех же <u>угрюмых</u> берегах...» (замена слова <u>темный</u> – зрительного образа окружающего – на слово <u>угрюмый</u>, передающее оценку автора жизненного пути человека).</p>
<p>7. Что выражает последнее предложение текста?</p>	<p>7. Однако автор выражает веру в то, что, несмотря на трудности, человек всегда будет стремиться к цели: «... Но все-таки ... все-таки впереди – <u>огни!</u>...» Это предложение выражает идею, главную мысль стихотворения, оно же является концовкой, заключающей текст.</p>
<p>8. Какое слово текста является ключевым?</p>	<p>8. Ключевым словом текста является слово <u>огоньки</u> (<u>огонь, огни</u>). Это слово – главное в произведении, оно скрепляет его в единое целое и носит иносказательный смысл, становится символом обозначения цели, к которой стремится человек. Автор наделяет огоньки живой силой, которая манит человека: <u>огонек побеждает тьму, манит своею близостью, обещает конец пути...</u></p>
<p>9. Сколько раз оно повторяется в тексте?</p>	<p>9. Только в шести случаях это слово носит конкретное значение. Все они в первой части текста: <i>мелькнул огонек, посмотрел на огонь, огонек стоял, свойство ночных огней приближаться, огонек все стоял, живой огонек.</i> В остальных трех случаях это слово выступает как символ цели, к которой стремится человек, т.е. имеет переносное значение: <u>много огней манит не одного меня, огни еще далеко, все-таки впереди – огни.</u> В заголовке слово <u>огоньки</u> употреблено в двояком смысле: это и источник света (конкретное значение), и цель, к которой стремится человек (иносказательный смысл). Второе значение становится ясным только после прочтения всего текста. Таким образом, заголовок, по существу, не только определяет тему текста, но и является тезисом произведения.</p>

10. К какому стилю речи относится текст?	10. Текст стихотворения относится к художественному стилю речи. Его основная задача – воздействие на читателя путем объяснения особенностей жизненного пути человека и призыв не отчаиваться. Эта сложная философская мысль раскрывается через использование образности: рисуется образ <u>природы</u> и образ <u>огоньков</u> .
--	--

#### **IV. Беседа о ЗОЖ.**

Учитель: Сделаем, ребята небольшую паузу в анализе стихотворения в прозе и поговорим вот о чем:

##### **«Человек – есть существо природное и духовное»**

Путь к Красоте, Истине, добру находится всегда в самом человеке. Человечество подошло к опасной черте, поэтому на первом месте встали такие проблемы, как спасение всего живого на Земле, самой жизни и подрастающего поколения, что имеет особо важное значение и требует принятия решительных и действенных мер. Человечеству угрожают не только экологические катастрофы. Наибольшую опасность представляет его духовное опустошение и растрение, которое ведет к самоуничтожению.

Сегодня перед человеком остро стоят вопросы о духе, духовности, душе. Душа человека – загадочное и великое понятие. В словаре русского языка С.И. Ожегова значение этих слов истолковываются так:

*Дух* – сознание, мышление, психические способности.

*Духовность* – свойство души, состоящее в преобладании духовных, нравственных и интеллектуальных интересов над материальными.

*Душа* – внутренний, психический мир человека, его сознание.

Проследим дальше словарную работу.

*Мышление* – работа мысли, ума по сопоставлению данных и обобщению познанного; высшая ступень познания – ее отражение объективной действительности в представлениях.

*Психика* – совокупность ощущений, представлений, чувств, мыслей как отражения в сознании объективной действительности; душевный склад человека.

*Согласие* – единомыслие, общность точек зрения, дружественные отношения, единодушие.

*Единодушие* – полное согласие во мнениях, действиях.

*Экология* – наука об отношениях растительных и животных организмов друг к другу и к окружающей их среде.

Душу человека творит окружающая действительность, культура и общество. Согласно словарю С.И. Ожегова, культура есть совокупность производственных, общественных и духовных достижений людей. Каковы будут культура и общество, таковой будет и душа человека. В настоящее время кризис культуры в обществе повлек за собой весьма плачевные явления – появились неустойчивые, слабые, больные и безвольные люди с

разрушенной психикой. Богатые и бедные живут без высокой гуманной цели, ради денег, а это – глобальная деградация личности. Это ведет к тому, что миром будут править люди бездуховные, нездоровые. Поэтому надо объявить во всеуслышание, что наступает **эпоха кризиса человеческой Души. «SOS – люди, спасайте свои Души!»**.

Демонстрация словаря С.И. Ожегова, слова записаны на доске:

Дух, духовность, душа, мышление, психика, согласие, единомыслие, экология. Эпоха кризиса человеческой Души.

«SOS – люди, спасайте свои Души!».

Нравственность, призвание.

#### **V. Продолжение комплексного анализа текста.**

<p>11. Проанализируйте лексику текста</p>	<p>11. Сложная философская мысль выражается автором исключительно лексикой нейтрального стиля; в стихотворении нет книжных слов, за исключением одного: <i>апатично</i>. Зато широко используется разговорная лексика (<i>слава богу, далече</i>) и образные обороты, свойственные устной речи: <i>вот-вот, еще два-три удара..., налегать на весла, жизнь течет в угрюмых берегах</i>.</p> <p>Иносказательный смысл всего содержания стихотворения и задача воздействия на читателя реализуются в тексте путем <u>олицетворения</u>. Здесь огоньки <i>стоят, выступают из тьмы, побеждают тьму, обещают и манят путников; скалы выплывают, надвигаются, уплывают; жизнь течет...</i></p> <p>Однородные члены создают эмоциональный характер всего текста. Например:  <i>Мелькнул ярко, сильно, совсем близко...;</i>  <i>Свойство этих ночных огней – приближаться... и сверкать, и обещать, и манить...;</i>  <i>Ущелья и скалы выплывали, надвигались и уплывали...</i></p> <p>Употребление однородных членов без союзов, а особенно с повторяющимся союзом и создает необыкновенную плавность и даже ритмичность всему связному целому, превращая его в поэтическое произведение.</p> <p><u>Синтаксис текста</u> сложен, хотя предложения в основном простые по структуре. Образность создается за счет осложнения простых предложений <u>деепричастными оборотами</u> (<i>огонек стоял, выступая вперед; приближаться, побеждая тьму и др.</i>); <u>уточняющими оборотами</u> (<i>на повороте реки, впереди и др.</i>); <u>однородными членами</u>; <u>вводными словами</u></p>
---	--

<p>12. От какого лица излагается текст?</p>	<p>(действительно, кажется и др.); <u>сравнением</u> (как чернила).          Оттенок разговорного стиля, непринужденного общения с читателем подчеркивается также введением прямой речи и употреблением неполных предложений (<i>Далече!; Но все-таки... все-таки впереди – огни!...</i>).          12. Все содержание текста излагается от 1-го лица (<i>я, мы, мне</i>), что создает единство произведения, а, переходя к объяснению (2-я часть), автор употребляет безличное предложение, которое выражает более общие мысли (<i>И опять приходится налегать на весла</i>).          Предложения и абзацы связаны в стихотворении, как правило, цепной связью, что создает плавность, свойственную лирике.</p>
---	---

## VI. Заключительный этап урока. Рефлексия.

- Что полезного для себя узнали на уроке?
- К какой опасной черте подошло человечество (к экологической катастрофе)?
- А что представляет еще большую опасность? (духовное опустошение и растрение).
- К чему оно ведет? (к самоуничтожению).
- Прочитайте карточку у вас на столе, и пусть это будет вашим ежедневным аутотренингом, а значит огоньком, к которому надо стремиться.

Человек – живое существо, обладающее даром мышления и речи. 1/3 часть интеллекта ребёнка формируется до 6 лет, 1/5 часть – до 12 лет, 2/3 части – до 18 лет и полное формирование интеллекта завершается в 20 лет.

Духовный мир состоит из строительства трёх «я». Это выращивание своего «я», «я и другие», «я и природа». В свою очередь «я» состоит из таких позиций: *Я* – человек, в отличие от других живых существ; *Я* стремлюсь оградить себя от зла.

К злу можно отнести **вредные привычки** – употребление **алкогольных напитков и курение**.

Человек должен стремиться к прекрасному: увлекаться музыкой, писать стихи, укреплять своё здоровье, заниматься спортом.

*Я* – человек, потому что у меня есть права и обязанности, принятые в Законе РФ «О правах ребёнка».

*Я* – индивид. Да, моя внешность – моё богатство, я не стесняюсь своей внешности, это моя гордость, так как больше нет людей с такой внешностью.

*Я* – индивид, потому что отличаюсь от других своими желаниями и поступками. Поступки могут быть и хорошими, и плохими. За свои поступки я отвечаю сам.

Я – индивид, потому что я учусь, я занимаю себя сам. Это моя основная обязанность.

Я должен уметь организовать свою деятельность, ставить цель, планировать, анализировать, реализовать, понимать, т. е. рефлексировать, выражать свои мысли, своё мнение, отстаивать свою точку зрения, уметь общаться.

Я обязан заниматься самовоспитанием. А для этого мне необходимо знать свои достоинства и недостатки.

Знание достоинств укрепляет уверенность в своих силах, поднимает человека в собственных глазах, а знание недостатков мобилизует на их преодоление. Кроме того, зная себя, лучше поймёшь других. Нелегко сделать правильную самооценку. Здесь не обойтись без сравнения себя с другими людьми.

Изучение *истории* создает необходимый фундамент для диалектического понимания учащимися причин и особенностей влияния общественного развития на здоровье нации. Опосредованное воздействие опыта прошлых поколений обусловлено установленной в психологии связью между человеческим сознанием и исторической действительностью. Принцип историзма позволяет на уроках приобщиться к вековому опыту своего и других народов по сохранению и укреплению здоровья и ЗОЖ: культ здорового человека в Аттике, культура здоровья в странах востока, у славян и т. д.

**Фрагмент урока истории на тему: «Бунташный век»** (Из опыта работы учителя истории Г.И. Ходюковой).

*Цели урока:* 1. Дать понятие, что в борьбе против народных восстаний бояре и дворяне стремились укрепить важнейшие политические условия своего господства – самодержавную власть царя, государственное управление в центре и на местах, вооруженные силы, церковь. 2. Продолжить формирования понятия о крестьянских войнах. 3. Показать стихийность и разрозненность выступлений крестьян, ненависть крепостных к феодалам и их наивысшую веру в доброго царя. 4. Развивать логическое мышление, прививать любовь к изучению истории, учить размышлять, искать ответы. 5. Расширять кругозор уч-ся через художественную литературу, музыку, изобразительное искусство. 6. Способствовать осознанному отношению к сохранению здоровья.

### **Ход урока**

«Мы отправляемся в путешествие в то далекое время».

«Бунташный» век. Трудно найти слова, способные дать представление о всех бедах и страданиях, которые довелось пережить русским людям в «Смутное время». Но «Смута» закончилась, а жизнь не стала легче: недаром сами современники нарекли это столетие «*бунташным*», а царя Алексея Михайловича – «тишайшим», а время беспокойным. Хотя царь



был человеком уравновешенным и не злобным, ему не всегда удавалось проявить милосердие и доброту. Да и откуда был взяться доброте?

Летописцы повествуя о восстаниях и выступлениях горожан и крестьян, называли их бунтами «черни» - людей «коварных, недобрых и злых». Но ведь бунтовали эти люди от великой нужды, унижений и бесправия. Правительство Алексея Михайловича нуждалось в средствах, собирало все новые подати. Так в середине 1640 г. оно обложило дополнительной пошлиной соль, которая из-за этого резко выросло в цене. Это был тяжелый удар для основной массы населения, которое без соли, необходимой для заготовки продуктов на зиму обойтись никак не могло. В 1647 г. правительство отказалось от соляной пошлины, тем не менее, в 1648 г. вспыхнул «Соляной бунт».

*Рассказ о «Соляном бунте» (учащийся).*

«Соляной бунт» был направлен против боярина Б.И. Морозова, думного дьяка Н.И. Чистого, П.Т. Трахапиотова, Л.С. Плещеева.

Соль – прекрасное средство освежения дыхания, чистить зубу с использованием соленой воды т.к. соль – прекрасный антисептик, предохраняет от кариеса и пародонтоза, а чтобы не слоились ногти – солевые ванночки.

1649 г. – Соборное Уложение – основной закон государства. Когда услужливые дьяки принесли гигантский свиток Уложения в зал и потребовали развернуть его. Это оказалось невозможным, длина его превышала 300 метров (25 глав, 967 статей; в нем было полностью оформлено крепостное право, феодалы получили право возвращать беглых крестьян). Подлинный список Уложения подписан 315 членами собора.

Усиливается алчность помещиков с возрастанием роли денег. Русско-польская война требовала колоссальных затрат.

25 июля 1662 г. – Медный бунт. Не было людей, которые ушли бы отыскивать и разрабатывать руду. Иноземные купцы привозили серебро монетами и слитками, перечеканивали в русскую монету.

*Работа с художественной литературой.*

(с. 134 История СССР в художественно исторических образах). Погибло и было арестовано от 2.5 до 3 тыс. человек, их ловили и убивали в селе и его окрестностях, топили в Москве – реке.

В начале 1663 г. отменили медные деньги, чтобы предотвратить новое «кровопролитие».

*Работа по иллюстрациям (энциклопедиям).*

Но жизнь крестьян не стала легче.

*Сценка. Нечем платить долгу, ступай на Волгу, либо в разбойники, либо в бурлаки (с.140).*

*Прослушивание музыки «Дубинушка» и работа по картине «Бурлаки на Волге».*

Да, действительно на Дону народ поднял дубинушки. Население Дона составляло казачество. Земледельцев среди казаков почти не было –

решением круга (общая сходка запрещалось заводить пашню, основными занятиями были рыбный промысел и охота).

*Минутки релаксации. Физическая культура тела. (выносливость, стойкость жару, сухости, влаге, холоду, терпеть боль).*

Казачество получало жалование деньгами, хлебом и порохом за сторожевую службу. Постоянный доход казачество получало от набегов на владения Турции и Крымского ханства.

Дон становился прибежищем беглых и посадских крестьян. Действовал принцип: с Дону выдачи нет! Равенство среди казаков не было; *домовитые* получали все лучшее, бедные работали на домовитых и завидовали им.

1666 г. – царь потребовал провести перепись и вернуть с Дона сбежавших крестьян. Весной здесь начался голод.

Василий Ус вышел с большим отрядом с намерением поступить на царскую службу. Они остановились у Тулы, но их не приняли на службу и распорядились чтобы казаки ушли на Дон. Отряд пополнялся крепостными и холопами. Усовцы начали громить имения помещиков. Для борьбы выделили войско, казаки ушли на Дон, где и разразилось крупнейшее казачье восстание, которое возглавил Степан Тимофеевич Разин.

*Рассказ о Разине. Уч-ся.*

Портрет С. Разина. Он как никто другой, умел подчинять себе буйных и непокорных казаков, в нем ощущалась не понятная властная сила, некоторые считали его колдуном.

В мае 1667 г. собрав отряд в 1000 казаков, Разин отправился в поход, «за зипунами» т.е. за добычей. Нападали на торговые караваны, плывшие по Волге, затем вышли в Каспийское море.

*Работа по карте.*

Разинцы плывут вдоль западного берега моря на юг, грабят владения шахмала (правитель) и шаха персидского. И нападают на Дербент, окрестности Баку. По Куре добираются до Грузинского уезда.

1669 г. – разбивают флот Мамед Хана (его сын – командующий флотом и дочь красавица княжна попал в плен). По пине Степан якобы женился на девушке, но по требованию казаков бросил ее в набежавшую волну – утопил. *Работа по картине.*

В августе казаки появляются в Астрахани. Местные воеводы взяв с них обещание верно служить царю, сдать суда и пушки, отпустить служивших людей, пропускают вверх по Волге на Дон.

*Гимнастика для глаз.*

*Работа по учебнику и карте. с.273 Новый поход.*

Шарпальники – мародеры, грабители из вольных ратных людей.

*Рассказ учителя.* Расширение движения и его конец. Пламя восстания охватывает огромную территорию Поволжья, Заволжья, южные и юго-восточные центральные уезды, Слободскую Украину, Дон. Поволжцы используют имена Алексея Алексеевича и бывшего патриарха Никона, которые будто бы находятся в их рядах, плывут в стругах по Волге. Они за-

хватили города в верховьях Дона. Царь сам устраивает смотр войскам. Главнокомандующий Ю.А. Долгорукий делает своей ставкой г. Арзамас. сюда идут царские полки, по пути отбивая нападения повстанцев. Правительственные войска собираются в Казани и Шацке. Под Симбирском в сражении с войсками Боряжинского, Разина ранили, вынесли его товарищи, погрузили в лодку и отплыли вниз по Волге.

14 апреля 1671 г. в Кагальнике домовитые казаки во главе с К. Яковлевым схватили Разина.

*Рассказы уч-ся.*

1) Казнь Степана Разина.

2) Суриков Иван «Колокола веков» отрывок «Казнь Стеньки Разина»

*Прослушивание музыки.* Много песен сложил народ. с.127 «Русские исторические песни».

Выше было показано, что комплекс школьных предметов гуманитарного цикла, при соответствующей направленности учителей, позволяет представить ребенку целостную картину мира, сформировать ценностное отношение к ней и найти свое место в этом мире.

Содержание **предметов естественнонаучного цикла** (математика, естествознание, география, физика, химия, биология и др.) также обладает существенным потенциалом формирования культуры здоровья учащихся, поскольку раскрывает законы, механизмы развития, функционирования и взаимодействия объектов живой и неживой природы как факторов, обуславливающих здоровье человека. Оно дает возможность в полной мере представить учащимся факторы обусловленности здоровья человека: влияние климатических условий на здоровье; структура питания в соответствии с климатическими особенностями; своеобразие окружающей среды и воздействие человека на нее (воздух, вода, состояние живой и неживой природы) и др.

В этой связи у педагога может возникнуть закономерный вопрос: «Не подменяется ли здесь экологическое образование валеологическим?». Действительно, осуществление на уроках валеологического подхода тесным образом связано с задачами экологического образования, поскольку призвано решать сложнейшую социальную проблему гармонизации человека с самим собой и окружающей средой. Вместе с тем валеологический аспект экологического образования имеет определенную специфику. По мнению академика В.П. Казначеева, валеологическая экология учитывает условия, при которых у человека могут максимально реализоваться его врожденные или приобретенные свойства с точки зрения качества здоровья, его физического и психического потенциала.

Раскроем на конкретных примерах возможности использования содержания предметов естественного цикла для формирования у школьников ценностей здоровья и здорового образа жизни, предложенные учителями Алтайского края и Белгородской области.

## География

**Фрагмент урока географии на тему «Правильное питание – залог здоровья» (учитель географии Н.С. Ткачева).**

*Цели:* 1. Познакомить учащихся с понятием сбалансированного по составу белков, витаминов, воды и минеральных солей питание, с содержанием питательных веществ в пищевых продуктах и их энергической ценностью, с нормальными и режимом питания. 2. Раскрыть значение знаний о правильном питании и пищеварении как залог здоровья.

### **Ход урока.**

*Учитель:* человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть, чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться. Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть, нужно правильно питаться с самых малых лет уметь.

*Учитель:* сделайте опыт. Возьмите в рот кусочек черного хлеба и жуйте его минут 5. не проглатывая.

Что вы почувствовали?

*Учащиеся:* размельченный хлеб стал сладким.

*Учитель:* это крахмал хлеба под влиянием ферментов слюны расщипился до глюкозы.

Очень важно хорошо пережевывать пищу, тогда она быстрее пропитывается слюной, размельчается, частично растворяется. Плохо пережеванная пища может повредить слизистую оболочку пищевода, желудка и других органов. Правильное питание необходимо всем, но особенно детям и подросткам. Оно обеспечивает нормальное кроветворение, зрение, половое развитие, хорошее состояние кровеносных сосудов. Без нормального питания не может работать ни один внутренний орган: сердце, желудок, печень, почки.

Здоровое питание способствует еще и укреплению защитной функции организма, повышая устойчивость детей и взрослых к инфекциям, ядам, радиоактивному излучению и другим неблагоприятным факторам окружающей среды. Людям, занятым умственным трудом, рекомендуется есть больше грецких орехов, арахиса, миндаля, рыбы, т.к. они содержат фосфор, необходимый для клеток мозга

*Вопросы по новому материалу:*

- Какие продукты человек должен употреблять в пищу?
- Что вам известно о витаминах? В каких продуктах они содержатся?

*Учитель:* В курином яйце содержится 12 витаминов. Яйца - хороший источник активного витамина А. Только рыбьему жиру яйца уступают по содержанию витамина Д (его хронически не хватает 95% россиян). В яйце оптимальное соотношение минеральных веществ – фосфора, железа, магния, меди, кобальта и др., а в скорлупе – кальция и магния. Белки и жиры яйца, сваренного вкрутую, усваиваются на 65%. В яичном белке содержатся жизненно важные для человека незаменимые аминокислоты.

Кресс – салат по своим целебным свойствам превосходит морковь, свеклу и капусту. Он содержит уникальный набор витаминов группы В,

помогающих нашей нервной системе и улучшающих обмен веществ. Содержащиеся в кресс-салате горчичное масло благотворно влияет на пищеварение.

Витамин Д нужен и взрослым и детям. Он может образовываться в коже под влиянием солнечного света. В тех же случаях, когда солнца мало, например на севере во время полярной ночи, взрослым и детям назначают ультрафиолетовое облучение. Сливочное масло, печень, яйца, сливки – продукты, содержащие витамин Д.

Недостаток белка в питании приводит к резкому отставанию развития ребенка и значительным нарушениям в здоровье взрослых: падает трудоспособность, понижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В 1 литре молока столько же белка, сколько его в 8 яйцах. В ежедневное питание необходимо также включать не менее 20-30 г. растительных масел.

Вещества, содержащиеся в пище нормально питающегося человека

Химические вещества	Количество, %
1. Белки	12%
2. Нуклеиновые кислоты	1,5%
3. Жиры	5%
4. Углеводы	2%
5. Вода	78%
6. Минеральные соли	1,5%

Давайте попробуем сформулировать основные правила гигиены питания.

*Учащиеся:*

1. Большая часть пищи должна употребляться в вареном виде.
2. Нужно включать в свой рацион сырые овощи и фрукты.
3. Принимать пищу в одни и те же часы.
4. Вредно съесть за один раз много пищи.
5. и т. д...

*Учитель:* В настоящее время диетологи выделяют продукты – носители пустых калорий. Они обладают значительной калорийностью, но практически не имеют ценных составных компонентов. Так, у сахара, кондитерских изделий нулевые показатели содержания витаминов, микроэлементов, кроме железа.

Чипсами и хот-догами наестся нельзя, а лишь на время заглушить чувство голода. Если постоянно питаться продуктами быстрого приготовления, то в организме образуется дефицит многих необходимых для жизнедеятельности компонентов, может возникнуть заболевание желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ. В чипсах мало белка. В соусах и гамбургерах много консервантов.

Питание не должно быть быстрым. В течение дня человек хотя бы раз обязан сесть и съесть горячее первое блюдо (суп, борщ и щи). Для «перекуса» можно использовать фрукты, булочку или печенье с молоком, орехи, творог, сырок, йогурт.

По мнению врачей, большое значение для умственного и физического развития детей имеет не только полноценный завтрак, но и время его приема. В ходе исследования ученые установили, что ребята, которые завтракают в школе, имеют показатели гораздо выше, чем те, кто совсем не завтракает.

*Вывод:* школьные завтраки-«перекусы» защищают от колитов и гастритов и повышают умственные способности детей.

**3. Итог урока.** *Учитель:* Сделайте выводы по теме урока.

*Учащиеся.* Питание – необходимое условие жизни организма. Нужно соблюдать правила гигиены питания.

**Фрагмент урока географии в 6 классе на тему «Растительный и животный мир океана» (учитель географии Н.С. Ткачева).**

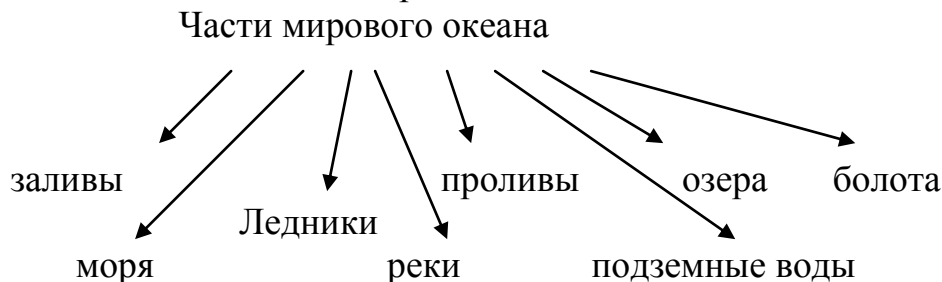
*Цель урока:* Ознакомление с факторами, влияющими на распределение органического мира океана. Сформировать представление о бентосе, планктоне, планктоне. Дать представление о роле организмов моря в рационе питания людей.

*Оборудование:* стол с оформлением «Морепродукты в нашем рационе». Картинки, плакаты с обитателями водоемов. Сообщения учащихся.

### Ход урока

#### *I Организационный момент*

задание на знание закономерностей



#### *II Изучение нового материала*

- Сегодня на уроке мы пройдем новую тему «Растительный мир океана».

- Посмотрите на доску. Что нам предстоит узнать и что для этого нам нужно вспомнить из материалов предыдущих уроков.

На доске:

<b>Вспомни!</b>	<b>Узнай!</b>	<b>Умей!</b>
В каких частях дна океана распространение и богаче органический мир океана?	От каких условий зависит богатство органического мира? Что такое бентос, лектон, планктон? Какие они приобрели внешние признаки в результате мест обитания? Роль организмов моря в рационе питания людей.	По внешним признакам определять бентос, лектон, планктон. Использовать морепродукты в рационе питания.

Итак, вспомним, в каких частях дна океана более разнообразен и ограничен мир?

(На материковой отмели)

- Но почему именно на материковой отмели?

(Там относительно не глубоко – 200 м, падает солнечный свет)

- Что нам предстоит узнать еще?

(Что такое бентос, лектон, планктон).

На доске: (работа по рядам с учебником стр. 174)

I ряд – отвечает на вопросы: Что такое планктон? Как он выглядит? Как передвигается в водах океана?

II ряд – Что такое лектон? Как передвигается в водах океана? Какие приспособления имеет?

III ряд – Что такое бентос? Какие приспособления он имеет для жизни в своей среде?

Работа по рядам проходит самостоятельно. Обобщаем выводы ребят и делаем запись в тетрадь.

Планктон - (в переводе с греческого – блуждающий) – мелкие растения и животные, неспособные противостоять течениям и волнам. Имеет выросты, усы и т.д. (Это икра рыб, диатомеи, черви, рачки, медузы, криветки ...)

Бывает 2-х типов:

фитопланктон  
(водоросли)

зоопланктон  
(животные)

Нектон - свободно плавающие морские организмы. Это прежде всего рыбы: они имеют для того чтобы свободно плавать в толще воды плавники, обтекающую форму, вытянутое, уплощенное с боковых сторон тело.

- А что вы можете сказать об окраске тела?

(Верхняя темная, а нижняя – светлая)

- А почему?

(Чтобы хищникам, находящимся сверху, не видно было рыбу на фоне темного дна, а снизу светлое брюхо сливалось со светлым небом)

- Но кроме рыб есть еще и другие представители лектона. Можете перечислить? (Киты, дельфины, акулы, тюлени, каланы и т.д.)

Бентос – морские организмы, ведущие данный образ жизни. Они имеют уплощенное тело, темную окраску, иногда умеют ее менять. Могут прикрепляться ко дну, зарываться в грунт, прятаться в раковины.

- Ребята, мы с вами познакомились с органическим миром моря.

Мы знаем, что человек издавна использует органический мир для своей жизни и здоровья. Главный продукт – это конечно рыба.

В рыбе содержится фосфор, который необходим для клеток мозга. В рыбьем жире содержится витамин Д, его хронически не хватает 95% рос-

сиян. Так же в морепродуктах очень много йода, который необходим людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы.

Большими ценителями рыбных кушаний были древние греки. О поступлении каждой новой партии рыбы на рынок в Афинах горожане узнавали по колокольному звону. Древнегреческий поэт Элман писал: «Если кто любит рыбу больше других кушаний, того народ превозносит похвалами как человека благородного, а кто охотнее употребляет мясную пищу, того считают за низкого...»

Восточная мудрость гласит: «Если человеку подарить рыбу, он будет сыт один день; если подарить две рыбы, он будет сыт два дня, но если человека научить ловить рыбу, он будет сыт всю жизнь».

И все же до конца XVIII века в России имели довольно смутное представление о морской рыбе. Большая часть населения России познакомилась с ней лишь в эпоху Петра I. Вот что об этом написано в «Истории краткой российской торговли», изданной в Москве в 1788 году: «Для желаемой пользы и умножения торговли у города Архангельского и в Кольском порте от рыбных промыслов сала китового, моржового, трески рыбы и иных морских зверей, содержащихся князем Меншиковым с компаниею, до сего времени еще не происходило, государь Петр Великий повелел оные промыслы отдавать купечеству в вольное производства». И потянулись начиная с 1721 года в Москву и другие города России обозы с морской рыбой.

В России рыбный стол всегда был обильным и разнообразным. До сих пор не разгадали секреты некоторых рыбных блюд. Как, например, древние повара ухитрились приготовить целую рыбину, треть которой была жареной, треть вареной, треть просоленной.

### ***III Закрепление и подведение итога урока***

- Ребята, вы подготовили выставку кулинарных изделий из морепродуктов. Но прежде чем их попробовать мы узнаем об их полезности для нашего организма и ответим на следующие вопросы:

1. Что такое бентос?  
Что такое лектон?  
Что такое планктон?
2. Внешние признаки.
3. Роль организмов моря в рационе питания.

Молодцы, хорошо усвоили материал. Ну, а теперь послушаем ребят и отведаем морепродукты и угостим наших гостей.

**Фрагмент урока географии в 8 классе на тему «Влияние природных условий на жизнь и здоровье человека» (учитель географии В.М. Польщикова).**

*Цели урока:*

- обобщить и систематизировать знания учащихся о взаимодействии природы и человека.



- углубить знания о влиянии природных условий на жизнь и здоровье человека.
- познакомить учащихся с разделами географии, изучающей это влияние.
- сформировать представления о благоприятных, неблагоприятных и экстремальных условиях жизни людей.
- развивать навыки с различными источниками информации.

*Оборудование:* физическая, климатическая карты России, картины природы (тундра, берег моря, тайга, горы, степь.)

### Ход урока

Ребята! Вы уже познакомились с природными ресурсами и природными условиями на территории России. Без природы человек не может жить, он сам часть природы. Вспомните, что природа дает человеку? (Пищу, одежду, жилище, красоту, лекарственные растения и т.д.)

Учитель чертит схему:



- Что мы называем природными ресурсами? (Это те свойства, которые непосредственно влияют на расселение, жизнь и здоровье людей)
- Приведите примеры (климат, рельеф)
- А что такое природные ресурсы? ( Это компоненты природы, которые человек использует или будет использовать в своей хозяйственной деятельности).
- Приведите примеры (полезные ископаемые, лесные, водные, почвенные и т.д.)

### Групповая работа

Для того, чтобы рассмотреть, как влияют природные условия на человека, разделимся на 5 групп.

- 1 группа – степные жители
- 2 группа – поморы
- 3 группа – таежники
- 4 группа – жители тундры
- 5 группа – горцы

**Учитель:** Чтобы справиться с работой, проведем физкультминутку (Предлагает упражнения)

1 упражнение – Сидя на стуле, взяться за края стула, поднимать и опускать плечи на счет раз-два.

2 упражнение – Руки в замок, на затылок, повороты головы влево вправо, наклоны вперед-, назад на счет 1-2, 3-4.

3 упражнение – Руки опустить вниз, с силой сжимать и разжимать пальцы на счет 1-2.

(Упражнения выполняются по 20 секунд)

**Учитель:** Раздает группам листы с планом обсуждения и предлагает задание: Описать образ жизни той страны, где вы живете (Учащиеся по плану составляют рассказ: степняки – о степи, таежники – о тайге и т.д.)

*План:*

1. Описание ландшафта.
2. Основные занятия населения.
3. Дополнительные занятия (промысловые, ремесла)
4. Где размещаются населенные пункты
5. Из чего строят жилища
6. Из чего изготавливают одежду
7. Средства передвижения
8. Что продают и покупают у жителей других регионов

Делегат каждой группы после подготовки делает сообщение на 2 минуты.

*Примерные сообщения:*

Жители тайги

Мы живем в тайге, где растут густые хвойные леса, состоящие из ели, сосны, пихты, лиственницы с примесью березы, осины, ольхи. Деревня наша состоит из 3 домов. Дома большие, рубленные из толстых бревен, двор под крышей. В доме – «русская» печь, которую топим дровами, заготавливаемые летом. Во дворе лежат поленицы дров. Летом также на полянах и в поймах рек косим сено, заготавливаем корм для коровы, которая является кормилицей семьи. Мужчины все отличные охотники. Охотятся на кабана, лося, белку. Особенно ценится мех соболя. В реках много рыбы, в лесу – ягод, грибов. Дороги в тайге очень извилистые: обходят они чащобы, болота, завалы. У нас поговорка даже есть: «Только вороны прямо летают». Женщины зимой прядут, вяжут, кружева плетут, мужчины охотятся, заготавливают лес. Зима холодная, снежная и долгая, поэтому одежда – меховая, таежная.

### **III. Изучение нового материала**

**Учитель:** Подумайте, как изменилась степень влияния природных условий на человека по сравнению с прошлым.

- Человечество освоило сначала часть планеты. Какие природные условия были в начале освоения земли?

- Далеко не вся суша пригодна для жизни человека. Элизе Реклю – французский ученый отметил, что благоприятные условия – это среднегодовая температура выше –2 градусов по Цельсию, абсолютная высота местности не выше 200 метров. Средняя годовая температура в России – 5,5 градусов по Цельсию. Это самая холодная страна. Только 1/3 имеет благоприятные условия.

- Определите по рисунку 108 в учебнике, где находятся благоприятные районы.

- В каком районе мы живем?

**Учитель:** Человек приспосабливается к условиям жизни. Но в условиях севера людям приходится тратить больше энергии на преодоление трудностей. На Севере необходимо больше топлива, большой расход строительных материалов, нужна более теплая, дорогая одежда, более калорийная пища.

- Почему же люди всё-таки живут в таких условиях? (необходимо осваивать богатые природные ресурсы)

**Учитель:** предлагает провести разминку для глаз по специальной таблице (проводит ученик)

**Учитель:** Природные условия влияют на здоровье человека. Изучением этого влияния занимается медицинская география. Найдите в тексте учебника, чем занимается медицинская география. Учащиеся читают страницу 208. На доске – схема воздействия загрязнения на организм.



**Учитель:** Давайте рассмотрим схему и решим, как предотвратить поступление вредных веществ в организм.

**Беседа по схеме**

**Учитель:** НА этом мы заканчиваем беседу о влиянии природных условий на жизнь человека, но вы продолжайте изучать эти вопросы, так как это очень важно для вашего здоровья.

**IV. Домашнее задание**

§ 46, вопросы в конце §

Индивидуальное задание:

Подготовить сообщение на тему: «О наводнениях, землетрясениях, ураганах, о мерах защиты от стихийных явлений».

### *Физика*

Практически любая тема в школьном курсе физики имеет валеологическое звучание. Примеров можно привести много. Некоторые из них мы свели в табл. 2.

**Знания в сфере культуры здоровья,  
получаемые учащимися на уроках физики**

Класс	Раздел (тема) программы	Программа курса «Физика»	Валеологические знания и установки, формируемые у школьников
7	Сила трения	Значение инерции тел и трения в повседневной жизни человека. Тормозной путь автомобиля Элементы правил уличного движения Торможение и загрязнение окружающей среды	Безопасность поведения на дорогах
	Свойства твердых, жидких и газообразных тел	Водопровод, значение и необходимость очистки воды Критерии качества питьевой воды	Соблюдение гигиенических правил при употреблении воды для питья
	Давление жидкостей и газов	Газы в быту Правила безопасного пользования газовыми приборами	Соблюдение правил безопасности пользования газовыми приборами в быту Понимание значения проветривания кухни
8	Теплопередача	Механизм охлаждения организма в воде, при лежании на земле или в снегу Влияние вида ткани одежды на температурный комфорт организма	Профилактика простудных заболеваний и обморожений
		Нормальная температура человеческого тела Физиологическая оптимальная температура и влажность воздуха	Понимание значения изменения температуры тела при заболеваниях
	Теплота и работа	Тепловой баланс организма Калорийность пищи Потребность организма в калориях в зависимости от характера работы окружающей среды	Гигиена питания
	Нагревание тел излучением	Действие тепла на организм человека Польза и вред солнечных лучей для человека Солнечный удар и ожоги Роль цвета одежды в профилактике солнечного удара и ожогов	Профилактика тепловых ударов и солнечных ожогов
	Перевод веществ из одного состояния в другое	Испарение Охлаждение человеческого тела при высыхании	Профилактика простудных заболеваний после купания
	Электричество	Механизм поражения человека электрическим током Факторы, влияющие на электропроводность тела	Первая помощь пострадавшему от удара молнией и при поражении электрическим током Правила пользования бытовыми электроприборами Поведение человека во время грозы дома, в поле, в лесу

Класс	Раздел (тема) программы	Программа курса «Физика»	Валеологические знания и установки, формируемые у школьников
9	Сила трения в природе	Значение силы трения для организма человека	Понимание действия торможения в практической жизни человека
		Уличный травматизм Обледенение дорог и тротуаров Методы профилактики уличного травматизма	Оказание первой помощи при переломах
10	Газы	Понимание роли газообмена в жизни человека Газы в быту	О роли сохранения чистоты атмосферного воздуха для здоровья человека
		Атмосферное давление, его влияние на организм человека Принципы действия и применения медицинских банок	Лечение простудных заболеваний Правила применения медицинских банок
	Свойства паров	Влажность воздуха и ее значение для жизнедеятельности человека	Гигиена помещения
	Тепловые двигатели	Роль тепловых двигателей в загрязнении окружающей среды	Профилактика вредного воздействия тепловых двигателей на организм человека
	Электродинамика	Травмы человека от электрического тока	Техника безопасности при работе с электроприборами
	Постоянный ток	Понятие о биопотенциале человеческого организма Электрокардиограмма Электроэнцефалограмма	Позитивное отношение к медицинским обследованиям
11	Звук	Шум – производственный и бытовой Влияние шума на здоровье человека Необходимость и средства по уменьшению шума	Профилактика шумового воздействия. Гигиена слуха
	Оптика	Человеческий глаз как оптическая система Сущность близорукости и дальности зрения Факторы, предполагающие нарушение зрения Гигиенические нормы освещенности жилых и учебных помещений	Соблюдение правил гигиены зрения
	Излучение и спектры	Действие на человеческий организм инфракрасных, ультрафиолетовых, рентгеновских лучей Применение лучевых аппаратов в диагностике и лечении болезней	Режим использования солнечных лучей Методы защиты организма от поражающего действия лучей
	Ядерная энергия	Влияние ядерного излучения на человеческий организм Допустимые дозы облучения. Биологическая защита Использование радиоактивных изотопов в медицине	Осмысленное восприятие мероприятий МЧС Осознание опасности источников радиационного излучения.

Рассмотрим подробнее здоровьесориентированное содержание школьной программы физики на примере некоторых тем.

### **Разработка урока в 8 классе на тему «Электробезопасность»**

(учитель физики Лесовая Зинаида Емельянова)

Цели урока: Ознакомить учащихся с воздействием электрического тока на организм человека; выяснить причины поражения током; ознакомить с правилами электробезопасности и мерами первой помощи пострадавшим от электротравм; развивать исследовательские и творческие способности учащихся; воспитывать чувство коллективизма при работе в группах.

Оборудование: Электробытовые приборы (электрокипятильник, чайник, щипцы для волос, настольная лампа, обогреватель с открытой спиралью, стакан с водой, модель скелета человека, елочная гирлянда из лампочек, плакаты «электротравмы», «Меры помощи при поражении током», диафильм «Основы электробезопасности»).

### **Ход урока**

*Учитель:* Дети и взрослые часто неправильно обращаются с электрическими приборами, подвергая свою жизнь опасности. Опасность работы с электроприборами заключается в том, что ток и напряжение не имеют внешних признаков, которые позволили бы человеку при помощи органов чувств (зрения, слуха, обоняния) обнаружить грозящую опасность и принять меры предосторожности. Как известно, тело человека является проводником. Если кто-то случайно прикоснется к токоведущим частям электроустановки, к оголенным проводам или клеммам, то по его телу пойдет электрический ток. В результате человек может получить электротравму.

Чтобы избежать поражения током, необходимо знать действия тока; как предотвратить электротравмы и как оказать первую помощь.

В начале послушайте сообщения, затем решите задачи по рисункам и ответите на вопросы к инсценировкам «жизненных ситуаций».

*Сообщение №1.* Медицина об электротравмах.

Электротравмы - повреждение органов электрическим током - встречаются в промышленности, сельском хозяйстве, на транспорте, в быту и молнией. Тяжесть поражения организма зависит от силы тока, напряжения, длительности действия тока и его вида (постоянный или переменный). Установлено, что наиболее опасен переменный ток. Опасность возрастает с увеличением напряжения, чем длиннее воздействие тока, тем тяжелее электротравма. Ток вызывает различные общие и местные нарушения в организме. Местные общие нарушения могут варьироваться от незначительных болевых ощущений до тяжелых ожогов с обугливанием и обгоранием отдельных частей тела. Общие явления выражаются в нарушении деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения. При электротравмах наблюдаются обмороки, потеря сознания, расстройства речи, судороги, нарушения дыхания (вплоть до остано-

ки), в тяжелых случаях шок и даже может наступить мгновенная смерть. Для электроожогов характерны «знаки тока» - плотные ступы на месте прикосновения кожи с проводом. У пораженных молнией на коже остаются следы прохождения тока в виде красноватых полос - «знаков молний». Воспламенение одежды при воздействии тока приводит к ожогам.

Основной фактор поражения организма - это сила тока, протекающего по телу. Она определяется по закону Ома, а значит зависит от напряжения и сопротивления тела. Сухая кожа имеет большое сопротивление, а влажная - малое. При сухой коже сопротивление тела от ноги до руки или от одной руки до другой может быть равно 105 Ом, а между потными руками 1500 Ом.

Вычислите максимальные силы потоков, возникающих при контакте с бытовой техникой напряжением 220 В.

*Звучит тихая спокойная музыка.*

$$Y_1 = \frac{220\text{В}}{10^5 \text{ Ом}} = 2,2 \text{ мА} - (\text{сухая кожа})$$

$$Y_2 = \frac{220\text{В}}{1500 \text{ Ом}} = 150 \text{ мА} - (\text{мокрая кожа})$$

*Учитель выключает музыку.*

Наиболее чувствительны к электрическому току - мозг, грудные мышцы и нервные центры, контролирующие дыхание и работу сердца.

Демонстрация: с помощью гирлянды, вставленной внутрь скелета, демонстрирую прохождение тока через тело человека.

*Учитель показывает таблицу действия тока на организм.*

Сила тока	Действие тока
0 - 0,5 мА	Отсутствует
0,5 - 2 мА	Потеря чувствительности
2 - 10 мА	Растущее воздействие на мышцы, некоторые повреждения
20 - 100 мА	Дыхательный паралич
100 мА- 3А	Желудочковые фибрилляции (необходима немедленная реанимация)
Более 3А	Остановка сердца (если ток кратковременный, сердце можно реанимировать), тяжелые ожоги.

*Сообщение №2. Причины поражения током.*

Основные причины электротравматизма:

- неисправность приборов или средств защиты;
- замыкание фазовых проводов на землю;
- нарушение техники безопасности при обращении с приборами, проводами (прикосновение к оголенным проводам, предохранителям, ламповых патронам, ошибочное принятие включенного прибора за выключен-

ный, контакт токопроводящего оборудования с прибором, находящимся под напряжением).

Одна из причин неисправности приборов - замыкание на корпус. Это соединение оголенного провода с металлическим корпусом электроприбора.

Опасность в том, что распознать по внешним признакам прибор, в котором произошло замыкание, невозможно. Однако, прикоснувшись к корпусу, можно получить электротравму.

Предположим, что по какой либо причине нагревавшая спираль контактирует с металлическим корпусом обогревателя (изоляция проводника перетерлась, образовалась перемычка из пыли и грязи). Если человек дотронется до корпуса обогревателя, то по его телу пойдет электрический ток. Если человек при этом стоит в ванной комнате на влажном полу или держится за заземленную батарею, то его сопротивление будет мало и через него пойдет значительный ток, что может привести даже к смертельному исходу.

*Основные правила электробезопасности:*

Прежде, чем работать с прибором, необходимо убедиться, что в нем нет замыкания на корпус, шнур исправен и его разъёмные соединения внешне надёжно изолированы.

*Физкультминутка:*

*Комплекс №1*

Упражнение 1. Исходное положение руки за голову. Поднимаясь на носки, руки вверх и потянуться (2–3 раза).

Упражнение 2. Исходное положение ноги врозь. Наклон вправо - правую руку скольжением по ноге вниз, левую руку скольжением по туловищу вверх. Исходное положение. То же влево (2–4 раза).

Упражнение 3. Исходное положение руки на поясе, ноги врозь. Поворот туловища вправо - руки вправо в стороны, вернуться в исходное положение, то же влево (4–5 раз).

*Сообщение №3. Электротравматизм и состояние помещения.*

По степени опасности поражения электрическим током все помещения делятся на особо опасные, с повышенной опасностью и без повышенной опасности.

*Особо опасные* - относительная влажность воздуха близка к 100%, а также с химически активной средой, разрушающей изоляцию и проводники тока.

*С повышенной опасностью* - сырые помещения с влажностью воздуха до 75 %, с наличием токопроводящей пыли, с металлическими, железобетонными полами, с температурой  $> 30^{\circ}\text{C}$ .

Все остальные - *без повышенной опасности*.

Помещения должны быть светлыми, сухими, теплыми, без выбоин и щелей, поверхности потолков, стен, дверей - гладкие матовые, радиаторы и трубопроводы - заземлены. Напряжение в помещениях с повышенной опасностью не выше 42 В, в особо опасных не выше 12 В (Демонстрирую кадры из фильма Основы электробезопасности).



Для устранения опасности поражения электрическим током применяются следующие защитные средства:

Запишите!

1. изолированные подставки из сухой древесины, резиновые перчатки, коврики, калоши;

2. специальные инструменты и приспособления с изолированными ручками;

3. приборы, регистрирующие напряжение, контрольные лампы и специальные приборы с неоновыми лампочками.

**Физкультминутка:**

*Комплекс №2*

(три упражнения по 2 - 3 раза).

*Помощь при поражении электрическим током.*

Первая помощь при поражении током включает два этапа:

- освобождение пострадавшего от воздействия тока
- оказание ему до врачебной медицинской помощи.

Вначале нужно обесточить электроустановку, выключить рубильник или предохранитель. Если быстро отключить невозможно, то нужно оттащить пострадавшего в безопасное место. Действовать по возможности одной рукой, в резиновых перчатках или обмотать руки сухой одеждой. Если невозможно оттащить, то сухой деревянной палкой отвести провода или перерубить топором с сухой деревянной ручкой или перекусить кусачками с изолированными рукоятками. Спасаящему нельзя касаться его открытых частей тела или мокрой одежды. Срочно вызвать врача, но оказать до врачебную помощь. Если человек потерял сознание, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс следует дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо водой, обеспечить покой. Если дышит плохо или не дышит ему немедленно делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Один из способов искусственного дыхания - «рот в рот» и «рот в нос». А потом непрямой массаж сердца. Это должен уметь каждый.

Недопустимо пострадавшего закапывать в землю или засыпать землей.

*Гимнастика для глаз.*

Задачи по рисункам (работа в группах).

Класс делится на группы по 4 человека. Каждая группа получает рисунок с изображением ситуации, в которой персонажи нарушают правила безопасности при использовании, электрооборудования и одинаковые вопросы:

1. Что персонажи делают неправильно?
2. Какова причина поражения током данного персонажа?
3. Как надо было действовать правильно?

Оценки ставят жюри и учитель (рисунки при ответах проецируются на экран эпидиаскопа).

Вопросы к инсценировкам «Жизненные ситуации» показывают кружковцы.

Розетка обесточена и никто никаких повреждений не получит.

### «Жизненные ситуации»

I. Маша держит в руках электрощипцы, включает в розетку. Света спрашивает: «Что ты делаешь, Маша - хочу накрутить волосы», при этом накручивает волосы на щипцы.

Вопрос: Что Маша делала неправильно?

II. На столе стоит стакан с кипятильником. Саша говорит Вите: «Попробуй, согрелась ли вода?» Витя опускает палец в стакан при включенном кипятильнике.

Вопрос: Почему нельзя так поступать?

III. «Аня, выключи пожалуйста свет» - просит Вера. Аня с мокрыми руками идет к выключателю.

Вопрос: Что неправильно делала Аня?

В конце урока жюри подводит итоги, и выставляют оценки.

Учитель благодарит всех ребят за работу на уроке и желает быть здоровыми.

### Математика

В ходе решения математических задач учащимся можно дать дополнительную информацию об индивидуальном здоровье и факторах его обеспечения. Так, задачи, разработанные на основе анатомо-физиологической тематики, позволяют школьникам узнать много нового о составе и функциях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и других систем.

**Фрагмент урока математики в 5 классе на тему «Проценты»** (учитель математики Л.И. Воробьева)

Цели урока:

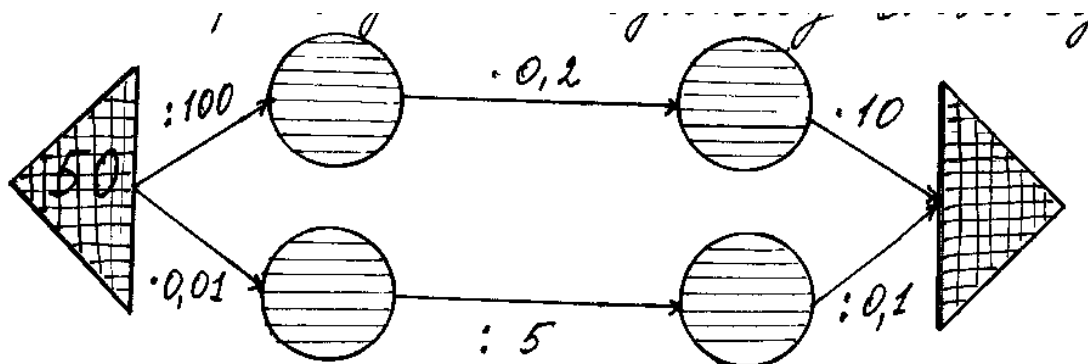
Образовательные – научить решать задачи на проценты;

Развивающие – через решение задач, постановку дополнительных вопросов и заданий развивать творческую и мыслительную деятельность учащихся, формировать навыки здорового образа жизни.

Ход урока.

I. Устная работа.

1. №1560. Восстановите цепочки вычислений и попробуйте объяснить, почему они приводят к одному ответу:



2. Найти 5% от 10, 15, 21.
  3. Найти 2 % от 6 руб., 10 руб., 200 руб.
- (Учащиеся пользуются вспомогательной таблицей)  
 $1\% = 1/100 = 0,01$   
 (таблица прилагается)

*II. Самостоятельная работа.*

<i>Вариант 1</i>	<i>Вариант 2</i>
1. Найти 1% от 200	1. Найти 1% от 500
2. Найти 1% от 4	2. Найти 1% от 7
3. Найти 1% от 3 руб.	3. Найти 1% от 8 руб.
Найти 1% от 17 м.	4. найти 1% от 19 м.
5. Найти 3% от 60	5. Найти 3% от 30
6. Найти 25% от 120	6. Найти 25% от 160

*III. Решение задач*

1. Вступление. Большое внимание в режиме дня уделяется сну, который должен полностью восстановить нервную энергию, затраченную в течении всего учебного дня. По таблице «продолжительность сна» необходимо определить количество процентов отводимых для сна в течении суток.

2. Составить и решить задачу на пребывание учащихся в школе в зависимости от количества уроков.

3. Решить задачу: продолжительность пребывания на свежем воздухе для учащихся не менее двух часов. Сколько процентов суток ребёнок должен принимать воздушные ванны?

**Фрагмент урока математики в 9 классе на тему «Решение систем уравнений II степени с двумя неизвестными»** (учитель математики Л.А. Кобар)

Цель урока: повторение решения систем уравнений II степени, формирование мотивации культуры здоровья учащихся.

**Ход урока**

*Класс делится на три команды.*

*I тур.* Учащиеся получают карточки с заданием: решить систему уравнений. Найти соответствующее вашему ответу слово в таблице. По ходу решения назвать номер карточки слово. Кто быстрее и больше составит пословиц о здоровье.

- 1) Болен – лечись, а здоров берегись.
- 2) Здоровье всего дороже.
- 3) Береги здоровье смолоду.
- 4) Больному любая еда горька.

$$\begin{matrix} \text{№1} \left\{ \begin{array}{l} x = 3 - y \\ y^2 - x = 39 \end{array} \right. & \text{№2} \left\{ \begin{array}{l} y = 1 + x \\ x + y^2 = -1 \end{array} \right. & \text{№3} \left\{ \begin{array}{l} x - y = 3 \\ xy = -2 \end{array} \right. & \text{№4} \left\{ \begin{array}{l} y + x = 2,5 \\ xy = 1,5 \end{array} \right. & \text{№5} \left\{ \begin{array}{l} y + x = -1 \\ x^2 + y^2 = 1 \end{array} \right. \end{matrix}$$

$$\begin{array}{llll} \text{№6} \begin{cases} y+x=8 \\ xy=-20 \end{cases} & \text{№7} \begin{cases} x-y=0,8 \\ xy=2,4 \end{cases} & \text{№8} \begin{cases} x-y=8 \\ x^2-y^2=8 \end{cases} & \text{№9} \begin{cases} x-y=2 \\ x^2-y^2=17 \end{cases} \end{array}$$

$$\text{№10} \begin{cases} x+y=-3 \\ x^2+y^2=-3 \end{cases}$$

$$\begin{array}{llll} \text{№11} \begin{cases} x+2y=3 \\ 3x^2+2y^2=11 \end{cases} & \text{№12} \begin{cases} 3x=4y \\ x^2+y^2=100 \end{cases} & \text{№13} \begin{cases} 2x-y=8 \\ 2x^2-y^2=32 \end{cases} & \text{№14} \begin{cases} x-2y^2=2 \\ 3x+y=7 \end{cases} \end{array}$$

№1	№10	№14	№12	№13	№11	№9	№4
(10;-7) (-3;6)	(-1;-2) (-2;-1)	$(2\frac{1}{2}; -\frac{1}{2})$	(8;6) (-8;-6)	(4;0) (12;16)	(-1;2)( $\frac{6}{7}; \frac{4}{7}$ )	$(5\frac{1}{4}; 3\frac{1}{4})$	(1,5;1) (1;1,5)
Болен	-лечись,	а здо- ров	бере- гись.	Здоровь- е	всего	дороже.	Бере- ги

№3	№5	№2	№7	№8
(2;-1) (1;2)	(-1;0) (0;-1)	(-1;0) (-2;-1)	(2;1,2) (-1,2;-2)	(3;-1)
здоровье	смолоду.	Больному	любая	еда горь- ка.

Каждая команда после объявления ответа, получает слово, при верном ответе.

### II тур

*Дом, как известно всем давно*

*Это не стены, не окно,*

*Это не стулья со столом,*

*Это не дом.*

Построить такой дом можно команде победительнице, но для этого необходимо выполнить три задания.

#### 1 задание.

*I команда.* Один комбайнер может убрать урожай пшеницы с участка на 24 ч. быстрее, чем другой. При совместной работе они закончат уборку урожая за 35 часов. Сколько времени потребуется каждому комбайнеру, чтобы убрать одному урожай?

*II команда.* Одна из дорожных бригад может заасфальтировать некоторый участок дороги на 4 ч. быстрее, чем другая. За сколько часов может заасфальтировать участок каждая бригада, если известно, что за 24 часа совместной работы они заасфальтировали 5 таких участков?

*III команда.* Рационализаторы цеха разработали и внедрили в производство усовершенствованный тип детали. Определите массу детали нового типа и старого, если известно, что деталь нового типа на 0,2 кг легче детали старого типа, причем из 22 кг металла стали делать деталей нового типа на две больше, чем делали деталей старого типа из 24 кг металла.

Чья команда быстрее получает ответ, получает:

крыша хорошего настроения

и крепит магнитом на доске.

2 задание.

*I команда.* При каких значениях  $x$ :  $-x^2-2x+168$  трехчлен принимает положительные значения?  $(-14;12)$

*II команда.* При каких значениях  $x$  трехчлен  $15x^2+x-2$  принимает отрицательные значения?  $(-\frac{2}{5};\frac{1}{3})$

*III команда.* При каких значениях  $\frac{x+14}{3-2x}$  принимает отрицательные значения?

$(-\infty;14) (1,5;+\infty)$

Кто быстрее выполняет задание, получает 3 кирпича для строительства дома

понимание

взаимопомощь

любовь

3 задание.

Построив схематически графики функций, то есть уравнений, выяснить сколько решений имеет система?

*I команда.*  $\begin{cases} y = x^3 \\ y = 15x \end{cases}$  (1 решения)

*II команда.*  $\begin{cases} yx = 10 \\ y = x \end{cases}$  (2 решения)

*III команда.*  $\begin{cases} y^2 + x^2 = 36 \\ y = x^3 + 3 \end{cases}$  (3 решения)

Команда победительница получает следующие 3 кирпича

улыбка

здоровье

хозяйственность

*III тур*

«Говорящая газета»

Это соединенные вместе белые листы бумаги с вопросами:

1. Алгоритм построения графика квадратичной функции.
2. Алгоритм разложения квадратного трехчлена на множители.

Кто отвечает правильно, имеет право перевернуть лист с вопросом, на обратной стороне которого слов:

чистота

мудрость

- это кирпичи для дальнейшего строительства дома.

3. Как называется график функции  $y = \frac{k}{x}$ ?

4. Как называется график функции  $y=ax^2-b$

находчивость

дружба

Побеждает та команда в этом туре, которая быстрее построит дом.



*Дом – это то, куда готов  
Ты возвращаться вновь и вновь.  
Яростным, добрым, нежным, злым,  
Еле живым.  
Дом – это там, где вас поймут,  
Там, где надеются и ждут,  
Где ты забудешь о плохом, -  
- Это твой дом. (Е. Куменко)*

**Фрагмент урока математики в 5 классе на тему «Умножение десятичных дробей»** (учитель математики С.А. Сабадаш)

Цель урока: закрепление алгоритма умения десятичных дробей; отработка правил постановки запятой в результате действия; развитие математического мышления и логической речи учащихся; формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### Ход урока

*I. Организационный момент.*

*Учитель:* Здравствуйте дети! Давайте задумаемся над таким знакомым всем словом «Здравствуйте». Мы, произнося его, желаем здравствовать, т.е. быть здоровыми. Пусть у нас всегда будет хорошее настроение, радость и улыбки.

*Сообщение темы урока, запись названия темы в тетрадь.*

*Релаксация:*

*Учитель:* Давайте посмотрим, с каким настроением вы пришли на урок. ( дети поднимают карточки)

*II. «Разминка для ума».*

*Решение занимательных задач.*

1. Ученик переписал числовое выражение, значение которого равно 58, но забыл поставить скобки. У него получилось:

$$6 \times 8 + 20 : 4 - 2 = 58$$

Где в этом выражении должны стоять скобки?

2. (Задача шутка.) Летели утки; одна впереди, две позади, одна позади и две впереди, одна между двумя и три в ряд. Сколько всего уток?

3. (Старинная задача.) Шел мужик в Москву и повстречал 7 богомолок; у каждой из них было по ненку, а в каждом мешке — по коту. Сколько существ направлялось в Москву?

#### Развитие слухового восприятия.

#### *III. Устные упражнения.*

1. Запишите дроби:

6,23; 96,704; 7,024; 8,003; 10,0208; 4,0004; 24,2009.

2. Сравните дроби:

6,37 и 6,290; 10,1 и 10,099;

9,18 и 9,1798; 7,01 и 7,018;

9,004 и 9,04; 28,028 и 28,0209.

3. Найдите ошибку:

$$0,01 \times 3 = 0,3$$

$$0,08 \times 4 = 32$$

$$0,007 \times 3 = 2,1$$

$$0,05 \times 2 = 0,01$$

$$0,008 \times 3 = 0,18$$

$$0,01 \times 48 = 0,48$$

(Внимание! В шестом примере ошибки нет!)

Упражнения 1, 2 и 3 заранее (перед уроком) написаны на доске. Учитель проводит фронтальный опрос. Ученики по очереди с места отвечают на поставленные вопросы.

Затем учитель стирает правильные знаки и ответы, а ученики сами, в течении 5-6 минут, записывают примеры в тетрадь, восстанавливая знаки и результаты. Учитель проходит по рядам, проверяя работу учеников.

Поясним целесообразность такого, на первый взгляд, нерационального расходования времени урока, связанного с двойным выполнением одного и того же задания. Учителю постоянно приходится изыскивать разнообразные способы для поддержания работоспособности учащихся на должном уровне. Осознание ими того, что после устного выполнения данных заданий последует письменная работа, не позволяет им отвлекаться на этапе устной работы.

#### *IV. Повторение правила умножения десятичной дроби на десятичную дробь.*

Учитель спрашивает двух-трех учеников, а все остальные помогают им и дополняют ответ.

#### *V. Отработка навыков умножения десятичных дробей.*

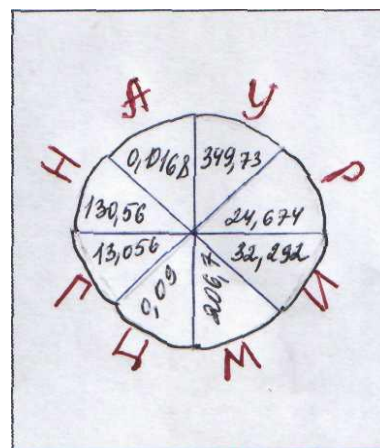
Синтез деятельности анализаторов. Работа со схемами.

#### *1. Игровое задание*

На доске написаны примеры на умножение десятичных дробей.

- а)  $85,3 \times 4,1 =$
- б)  $6,36 \times 32,5 =$
- в)  $27,2 \times 4,8 =$
- г)  $1,56 \times 20,7 =$
- д)  $0,75 \times 0612 =$
- е)  $0,08 \times 0,21 =$

С другой стороны доски, которая в момент вычисления закрыта, нарисован круг, разделенный на секторы:



В каждом секторе написано число, при этом верные ответы соседствуют с неверными. Напротив верного ответа на первый пример написана буква У, на второй – буква М, далее – соответственно буквы Н, И, Ц, А. Напротив неверных ответов написаны любые другие буквы алфавита (произвольно).

Когда все учащиеся закончат вычисления, учитель открывает ранее закрытый рисунок. Детям предлагается составить слово, которое часто говорят ученикам, хорошо выполняющим его задания (слово УМНИЦА). В каждом секторе написано число, при этом верные ответы соседствуют с неверными. Напротив верного ответа на первый пример написана буква У, на второй – буква М, далее – соответственно буквы Н, И, Ц, Л. Напротив неверных ответов написаны любые другие буквы алфавита (произвольно).

Когда все учащиеся закончат вычисления, учитель открывает ранее закрытый рисунок. Детям предлагается составить слово, которое часто говорят ученикам, хорошо выполняющим его задания (слово УМНИЦА).

*Упражнения для глаз.*

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задернуть взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это пояснение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз - против часовой стрелки.

*1. Познавательное задание.*

Выполнить вычисления устно:

а) $0,3 \times 6 =$	г) $4 \times 1,5 =$	ж) $3 \times 2,5 =$
б) $0,5 \times 70 =$	д) $0,8 \times 5 =$	з) $4 \times 3,5 =$
в) $0,5 \times 8 =$	е) $1,5 \times 6 =$	

Развитие аналитико-синтетической деятельности.

Ученикам представляется ранее закрытая таблица, в которой зашифрованы два слова, состоящие из четырёх букв.

б	1,8	5	14	35	9	4	7,5
р	3	о	е	д	в	о	ь

Ученики выполняют вычисления и выписывают слово ЗДОРОВЬЕ.



2. Задания на отработку правила постановки запятой в результате действия. Поставьте запятую так, чтобы результат был верным:

- а)  $32,76 \times 0,3 = 9828$ ;
- б)  $0,64 \times 21,6 = 11664$ ;
- в)  $22.1 \times 3,7 = 8177$ ;
- г)  $125 \times 0,03 = 375$ .

3. Решение задач.

1. В пачке 200 листов писчей бумаги, ее масса 1 кг. Сколько листов бумаги имеют массу 2,3 кг; 1,5 кг, 0,8 кг ?

2. Масса 1 куб. см. железа равна 7,9 г. Найдите массу куске железа, объем которого равен 4,9 куб. см; 0,5 куб. см?

*VI. Подведение итогов урока.*

*Релаксация.*

### ***Биология***

В школьном курсе «Биология» заложены гигиенические основы жизнедеятельности человека, особенности его анатомии и физиологии. Учащиеся на научной основе могут усвоить факторы, определяющие здоровье человека, гигиенические аспекты его труда и отдыха, вопросы профилактики инфекционных, респираторных, кожно-венерических заболеваний, отравления ядовитыми веществами, предупреждения зависимых состояний, а также оптимальный статус питания, эмоциональную и физическую стабильность, коррекцию отклонений в состоянии здоровья и т. д.

**Фрагмент интегрированного урока биологии и психологии в 7 классе на тему «Класс Птиц. Общая характеристика»** (учитель биологии О.И. Куценко, психолог В.М. Шатохина)

*Диагностика личностных особенностей «Что вы за птица?»*

*Учитель*

#### **Задачи:**

- познакомить учащихся с классом Птиц, с их общей характеристикой, продолжить воспитания у учащихся навыков исследовательской работы.
- обучить детей саморасслаблению, развитию образного мышления;
- способствовать укреплению психического и соматического здоровья детей, используя здоровьесберегающие элементы: ароматотерапию, дыхательную гимнастику, релаксацию, музыкотерапию;
- изучить личностные особенности характера самими детьми (самоисследование);
- скорректировать нежелательные стороны характера учащихся.

**Тип урока.** Интегрированный урок, урок – диагностика.

**Средства обучения:** чучела птиц, учебная таблица «Класс Птицы». Сизый голубь, картинки и рисунки учащихся с изображением птиц,

скелет голубя, наборы яиц, клетки с живыми птицами, магнитофон, кассеты с записями голосов птиц, птичьи гнезда, магнитофон, аудиозапись «Волшебство леса», аромалампа, эфирное масло шалфея, спички, бланки с тестами (по количеству учащихся), таблица «Обработка теста», рисунки птиц.

**Методы и методические приемы:** исследовательская работа, самоисследование черт характера, релаксация, групповая дискуссия, терапевтическая метафора, музыкотерапия, ароматотерапия.

### Ход урока

#### 1. Оргмомент.

#### 2. Активизация познавательной деятельности.

(Птичье пение + музыка).

**Учитель биологии:** Биология - наука многогранная, она граничит со многими другими науками.

Одной из многогранных наук является наука биоритмология. Эта наука изучает цикличность процессов жизнедеятельности организмов, периодов большей или меньшей активности. Исследования биоритмологов позволили всех людей разделить на «жаворонков», «сов» и «голубей».

«Жаворонки» - это те, у кого работоспособность высока в первой половине дня;

«Совы» - это люди с наибольшей работоспособностью во второй половине дня;

«Голуби» - это те, кому все равно когда работать.

Ребята, вы подумайте, пожалуйста, кто вы – жаворонки, совы или голуби – пересядьте согласно своим биоритмам.

Расставляю таблички, ребята пересаживаются.

Теперь мы с вами превратились в «птичьи стайки» и так будем работать.

#### 3. Изучение нового материала.

Откройте тетради, записали тему урока (тема на доске).

Детский писатель Е. Дубовицкий сказал: *«Птицы – это небесные цветы»*. А на самом деле класс Птиц – самый многочисленный из всех классов наземных позвоночных животных. В настоящее время в мировой фауне насчитывается свыше 2 000 видов. Сравните пресмыкающихся – около 8 000 видов, а земноводных – 4 000 видов.

Он включает в себя высокоорганизованных теплокровных животных. Что значит «теплокровных»? (Температура тела не зависит от  $t^{\circ}$  окружающей среды).

Птицы имеют голову, шею, туловище, хвост, нижние конечности – ноги, а верхние конечности в связи с полетом превратились в крылья. Голова птиц небольшая, округлой формы. По бокам головы находятся глаза (глаза – орган зрения), несколько ниже ноздри (ноздри – орган обоняния), а ниже и назад – ушные отверстия (уши – орган слуха).

Заканчивается голова **клювом**. Клюв имеет *надклювье* и *подклювье*. Клюв покрыт роговым чехлом. У голубя клюв небольшой. Почему? Он питается семенами и таким клювом удобно собирать семена. У других птиц форма и размеры клюва другие. От чего это зависит? От способа добычи пищи. (Сообщения учащихся).

Задние конечности птиц – ноги. С помощью ног птицы передвигаются по земле, в воде, лазают по деревьям. Нижняя часть птиц неоперенная – это *цевка*. Пальцы птиц заканчиваются когтями. От того, где ходят птицы зависит строение их лап. Так дятлы лазают по стволам деревьев.

(Сообщения учащихся).

А сейчас я предлагаю сделать гимнастику. Давайте попробует манипулировать руками, как птицы крыльями.

### **Гимнастика.**

#### **Упражнение 1.**

Нужно поднять правую руку вверх и завести ее за голову, прижав кисть к левому уху.

То же левой рукой.

#### **Упражнение 2.**

Описать правой рукой знак бесконечности, затем левой рукой, затем 2-мя руками вместе.

#### **Упражнение 3.**

Завести правую руку за левое плечо, посмотреть влево.

То же левой рукой.

#### **Упражнение 4.**

Поднять руки вверх, потрясти кистями рук, медленно и опуская.

Сели.

В связи с тем, что птицы передвигаются на двух ногах и способны к полету, они обладают рядом прогрессивных признаков. Например, для укрепления скелета при ходьбе на двух ногах для взлета, посадки некоторые кости срослись. Например, кости таза, хвоста. Шейный отдел позвоночника имеет позвонки особой формы, поэтому голова очень подвижна. Кости тонкие, заполнены воздухом, а грудная кость имеет особый вырост – *кили*.

Тело птиц покрыто перьями.

Какие перья бывают у птиц вы узнаете из лабораторной работы.

### **4. Лабораторная работа № 6.**

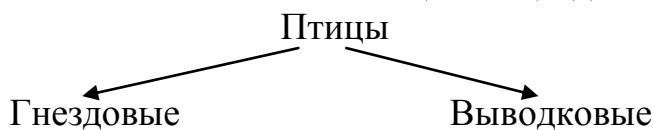
#### **Изучение внешнего строения птиц.**

*Учебник стр. 136 статья, стр. 134-135 рис. стр. 135.*

Ребята, как вы думаете, перья у птиц вечные? Нет птицы линяют, существует *линька*.

Размножаются птицы, откладывая яйца. Яйца имеют различные размеры и окраску, но все они покрыты известковой скорлупой. *Перед вами яйца домашних уток и кур.* Откладывают яйца птицы в специально сделанные гнезда. У разных птиц гнезда разные. Вот здесь вы посмотрите настоящие птичьи гнезда и на картинках.

Период содержания яиц при определенной  $t^{\circ}$  называется инкубацией. Период инкубации заканчивается и на свет появляются птенцы. Поэтому, какими появляются на свет птенцы птицы делятся на



Ребята, вы много узнали о птицах, а теперь я предоставляю слово психологу Шатохиной Валентине Михайловне.

#### **Релаксационная пауза (под музыку).**

*Сядьте поудобнее, положите голову на руки, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, как ваши мышцы освобождаются от напряжения. Сердце бьется ровно и спокойно. Проходит усталость, вы отдыхаете. Приятное тепло растекается по всему телу. Представьте себя в лесу. Ярко светит солнце, дует легкий теплый ветерок. Прислушайтесь, где-то совсем рядом журчит лесной ручей. Его монотонный ритм успокаивает вас, сливается с биением вашего сердца.*

*В голубом небе гордо кружат птицы. Красив их полет, даже захватывает дыхание их свободное парение. И вам хочется подняться высоко в небо, расправить свои руки – как крылья и гордо парить над облаками.*

*Вы дышите легко и свободно. Чувствуете, как исчезает ваша неуверенность и усталость. Вы ощущаете бодрость и легкость во всем теле и сейчас легко вернетесь в рабочее состояние. Откройте глаза – вы полны сил и энергии.*

#### **Дыхательная гимнастика с использованием ароматотерапии (под музыку).**

*Сядьте ровно, расправьте плечи. Вдохните тонкий цветочный аромат – выдохните. Еще раз – вдох и медленно выдох.*

*Снова – глубокий вдох – насладитесь этим запахом – выдох. А теперь постарайтесь на вдохе задержать дыхание, и пусть каждая клетка тела наполнится живительным ароматом – выдох. Еще раз спокойно сделайте вдох и медленно выдох и ваш организм получил порцию здоровья и хорошего настроения.*

Во вселенной есть огромное количество механизмов, влияющих на наше состояние. Одним из них является аромат, запах.

Ведь растения имеют большой запас жизненной энергии, получаемой от солнца, рек, гор, лесов. Посредством аромата нам передается их энергия и это влияние способно творить чудеса.

Во время дыхательной гимнастики мы вдыхает аромат лаванды. Запах лаванды укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, снимает усталость и перенапряжение, активизирует умственную деятельность.

#### **5. Самоисследование (диагностика «Что вы за птица?»)**

В первой части урока вы разделились на птичьи стайки и тем самым узнали, что люди в какой-то степени похожи на птиц. Сейчас я предлагаю вопросы теста «Что вы за птицы?», который позволит вам снова разде-

литься, но уже на другие птичьи стайки, и тем самым узнать особенности своего характера и что нужно делать, чтобы искоренить отрицательные черты.

Возьмите бланки теста и ручки. Вам необходимо прочитать вопрос и выбрать из предложенных ответов один, наиболее вам подходящий и обвести его в кружок. Для этой работы вам отводится 5 минут.

*(включается легкая спокойная музыка через 5 минут).*

А теперь обработайте результаты своих ответов. Для этого 15 вопросов разбиты на три пятерки. Глядя на таблицу, подсчитайте, сколько у вас:

Вопросы	Голубь	Страус	Ястреб
1-5	Σ 1	Σ 2	Σ 3
6-10	Σ 3	Σ 1	Σ 2
11-15	Σ 2	Σ 3	Σ 1

Запишите сумму ответов напротив записей голубь, страус, ястреб. Сравните эти цифры. Какая больше, к какому типу птицы относится ваш характер.

#### **Характеристика типов.**

1. **«Люди – Голуби»** - любящие и мягкие, добры и уступчивы – чаще они играют второстепенные роли просто потому, что они себя лучше чувствуют за тронем, а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно. Голуби зависимы от мнения окружающих.

**Коррекция:** если вы Голубь, то нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью. Улыбка – это прекрасно, она вас красит, но вас ловят на ней. Улыбнулись – значит сказали «Да». Поэтому вы должны научиться говорить «нет», спокойно и решительно. Чаще высказывайте свое мнение, пусть оно будет для кого-то нежелательно. Но это ваше мнение, пусть окружающие наконец-то вас услышат.

2. **«Люди – Страусы»** - холодные, решительные, осторожные и предпочитают держаться от всех на расстоянии. Они не ждут от людей и жизни много, поэтому особенно ни к чему не стремятся, и не бывают слишком разочарованы. Чтобы избежать нежелательного общения с кем-либо, они стараются спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант. Замкнутость отрезает Страуса от людей и от всей жизни.

**Коррекция:** Да, жить бывает больно, но это не повод, чтобы не жить вообще. Если вы Страус, попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам. Ваша задача – развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать. Есть такое упражнение, которое называется «Перевоплощение». Для этого попробуйте поставить себя на место другого человека, прислушаться к его чувством, подумать его мыслями.

3. **«Люди – Ястребы»** - решительные и храбрые. Преследуя свои цели эти люди приобретают много врагов, но и многого достигают в жизни. Требуют немедленного себе подчинения и преданности. Они легко критикуют других, но критику в свой адрес переносят болезненно. Для

Ястребов мир – это поле битвы, все окружающие – враги. Единственную битву, которую они проигрывают – это битва самим с собой.

**Коррекция:** Если вы Ястреб, то видя во всех окружающих вас людей врагов, вы невольно превращаете в них даже своих друзей. Чтобы этого не случилось, вы должны научиться быть доброжелательным и терпимым к окружающим. А для этого приучите себя улыбаться. Если начинаете с кем-то ругаться, то улыбнитесь и скажите фразу «Все прекрасно! Все хорошо» - это поможет вам остановиться. Кричать после этого не захочется, а душе станет теплее.

*А всем, и Голубям, и Страусам, и Ястребам я советую, выйдя утром из дома, оглянитесь вокруг себя и скажите фразу «Все хорошо! Все прекрасно!» деревьям, небу, птицам. И мир станет добрее и светлее.*

#### **6. Заключение: подведение итогов урока.**

Ребята, мы теперь с вами дважды птицы. У каждого человека свой характер, у каждой птицы тоже свой характер. Характер иных птиц кроется в самом названии: есть птица глупыш или дурачок, или клуша. Есть птицы специалисты: пастушок, ткачик, перевозчик, секретарь.

Люди не случайно определили им такие имена. В народе сложились очень четкие представления о многих птицах. Аист – воплощение доброты и семейной идиллии. Сова – символ мудрости. Сорока – образец болтливости.

*Своими «человеческими» качествами птицы вошли в русские пословицы и поговорки.*

1. Всякая птица своим носом сыта. Найдите ошибку в этой поговорке. Не нос, а клюв.

2. Всякая птица своим пером красуется.

3. И птица в одно перо не родится.

4. Красна птица пером, а человек умом. О чем говорят эти поговорки?

5. Птице крылья, а – человеку – разум.

6. Долго журавль летает, а дома не бывает.

7. Птица сильна крыльями, а человек дружбой.

О чем говорят эти поговорки?

О том, что птицы имеют крылья и они способны к полету.

*Закончить наш урок я хочу словами детского писателя Евгения Дубовицкого:*

« Птицы как люди. Есть простодушные и добрые, есть умные и даже мудрые. Есть хитрые, лукавые, осторожные... Но все они нуждаются в охране».

#### **Фрагмент урока биологии на тему «Лекарственные растения»**

##### Цели:

- познакомить детей с лекарственными растениями, правилами сбора, применения и охраны растений;
- учить различать самые обычные цветущие лекарственные травы;
- учить ценить и беречь красоту природы;
- закрепить знания правил поведения в природе.

## Ход урока

### 1. Сообщение темы и цели урока.

Сегодня мы совершили прогулку.

Куда? Догадайтесь.

Есть у меня зеленый друг,

Веселый друг, хороший.

Он нам протянет сотни рук

И тысячи ладошек.

(лес)

### 2. Вступительная беседа.

Верно, мы в лес за наукой сегодня пойдем.

Смекалку, фантазию нашу возьмем.

Дорогой с пути никуда не свернем

Но прежде чем отправляться в лес, мы должны повторить правила поведения в природе.

Отправляясь в путешествие, на прогулку, экскурсию мы должны помнить, что и в лесу, и в поле, и на лугу мы в гостях, в гостях у природы. Здесь нельзя вести себя как на ум взбредет. Есть свои правила вежливости, которые надо соблюдать, когда пришел в гости к природе.

Правил таких много, о них написаны целые книги, но сегодня я хочу, чтобы вы вспомнили несколько, хотя и простых правил поведения в природе.

*Учитель показывает предохранительные знаки, а дети отвечают.*

- Не оставляй после себя мусор.

- Никогда не выбрасывайте мусор в водоемы.

Помни: бумага, брошенная вами, будет лежать в земле более двух лет, консервная банка более 30 лет, полиэтиленовый пакет – 200 лет, стекло 1000 лет.

- Не ломай зеленые ветки и деревья, не качайся на них.

- Не повреждай кору деревьев.

- Не разоряй муравейники и птичьи гнезда.

- Не рви паутину и не уничтожай пауков, они полезны.

- Не сбивай ногами несъедобные грибы, они нужны лесу.

- Не рви цветов в природе для букетов.

Внимание! Экологическая задача.

Сколько погибло бы цветущих растений, если бы каждый ученик нашего класса сорвал по 5 штук? 10 штук?

Какой вывод можно из этого сделать?

Если я сорву цветок,

Если ты сорвешь цветок,

Если все и я, и ты

Если мы сорвем цветы –

Опустеют все поляны –

И не будет красоты.

- Не зажигай костры.

- Береги лес от пожара!

Помните! Из 1 дерева можно сделать 1 млн. спичек, а 1 спичкой сжечь миллион деревьев.

3. Ну, вот и попали мы в сказочный лес. Лес этот полон прекрасных чудес. Мы на лесной поляне. Но далеко не всем путешественником везет в походе. Иногда пойдут ребята на экскурсию или в лес за грибами – и вдруг кто-нибудь натрет ногу или поранит ее. Что делать? Вперед идти тяжело, а до дому не дойти. И аптеки поблизости нет. Как же быть?

В лесу и в поле, и даже на пыльных дорогах растут лекарства в большом количестве. В настоящее время насчитывается около 600 видов растений, используемых в медицине. Только надо их знать и уметь ими пользоваться. Еще в давние времена наш народ пользовался травами для лечения всяких болезней. Сегодня поговорим о наиболее распространенных лекарственных растениях.

- Много трав растет полезных  
На земле страны родной  
Могут справиться с болезнью  
Мята, пижма, зверобой.

- Есть в травах и цветах целительные силы для всех, умеющих их разгадать.

**Ученик 1.** у меня болит сердце, ем мне его лечить?

- При болезни сердца помогают капли ландыша.

**Ученик 2.**

Родился ландыш в майский день,  
И лес его хранит  
Мне кажется, его задень –  
И этот звонок услышат луг,  
И птицы, и цветы вокруг.

- Цветы ландыша идут на изготовление капель, которые употребляют как средство, успокаивающее сильны сердцебиение. А еще цветы используются для изготовления духов и одеколona, мыла.

Обратите внимание: плоды ландыша и всё растение ядовито.

При болезнях сердца используют и корень валерианы.

**Ученик 3.** Доктор, у меня плохой аппетит. Что мне делать?

- Вам поможет корень одуванчика.

**Ученик 4.**

Носит одуванчик  
Желтый сарафанчик  
Подрастет, нарядится  
В беленькое платьице  
Пышное, воздушное  
Ветерку послушное  
Он заметный, золотой  
Постарел – и стал седой.  
А как только посидел  
Вместе с ветром полетел



- А ещё вам поможет корень цикория, он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

**Ученик 5.**

От усталости и хвори  
помогает нам цикорий.  
Если кто-то захандрит  
Чай с цикорием взбодрит  
Стебель, лист, цветы и корень  
Даром дарит нам цикорий,  
Дарит, словно шубу с плеч  
И поэтому, ребята,  
Надо нам его беречь  
Без потребности не резать,  
Не топтать, не рвать, не жечь.

**У.** При плохом аппетите вам поможет полынь.

**Ученик 6** Я часто болею ангиной. Какие лекарственные растения мне помогут вылечиться?

**Ученик 7.**

И если случится тебе простудиться,  
Привяжется кашель, поднимется жар,  
Придвинь к себе кружку, в которой дымится  
Слегка горьковатый, душистый отвар  
Знакомые с детства, родные ромашки  
Как белые звезды среди розовой каши  
В букете сияют ее лепестки  
Ее мы лекарственным другом зовем

Обратить внимание на то, как отличается лекарственная ромашка от ложной.

- Лекарственная ромашка используется при простуде, кашле, при ангине используется календула.

**Ученик 8.** От болезни желудка какое растение может излечить?

- Вам поможет тысячелистник.

**Ученик 9.**

Каждый лист разбит на дольки  
Посчитай-ка, долек сколько?  
Тут легко со счета сбиться.  
У кого желанье есть  
Дольки снова перечесть?

- Препарат из этого растения применяется при различных заболеваниях желудка, для остановки внутренних и наружных кровотечений.

**Ученик 10.** Какое растение поможет нам в походе при ранение?

**Ученик 1.**

**1** Путника друг подорожник

Скромный невзрачный листок.  
Ты на порезанный палец

Влажной заплаткою лег  
Многим из нас невдомек,  
Что отыскалось лекарство  
Тут же на тропке у ног.

**Ученик 12.**

Вырастает подорожник,  
Лишь приходит срок,  
На земле сухой и твердой  
Около дорог.  
Говорят о нем в дороге  
Добрые слова.  
Всем поможет подорожник-  
Скромная трава  
Если ты порезал руку  
Или ногу сбил,  
Он тебе залечит раны  
И прибавит сил.

- Свежие листья подорожника прикладывают при ссадинах, ожогах, укусах насекомых.

- А как вы думаете, почему так назвали это лекарственное растение?

Загадки

**Ученик 13.**

А какие растения используются при простуде и кашле?

**Ученик 14.**

Он шипы свои выставил колко  
Шипы у него как иголки  
Но мы не шипы у него соберем  
Полезных плодов для аптеки нарвем.

(шиповник)

(витаминное средство)

**Ученик 15.**

Травка та растет на склонах  
И на холмиках зеленых.  
Запах крепок и душист,  
А ее зеленый лист  
Нам идет на чай.  
Что за травка, отгадай.

(чабрец, душица)

**Ученик 16.**

Бусы красные весят  
Из куста на нас глядят  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи

( малина)

У. В сенокос горька,  
А в мороз сладка.  
Что за ягодка?  
(рябина, калина)  
Жгусь, а не огонь  
С листочками, а не дерево  
(крапива)

**Внимание!** Из 1кг высушенной крапивы можно получить лекарство для 30 больных, каждый килограмм лекарственных растений – это здоровье, возвращённое десяткам и сотням людей. Это труд на благо нашей Родины. Помните об этом

Какое дерево цветёт в начале лето?  
(Липа при простуде)

Ещё не успел сойти снег, а на пригретых солнцем листьях проявляются жёлтыми цветами с чешуйчатыми стебельками. Что это за растение?  
(мать и мачеха при кашле)

Почему так названо растение?  
(у этого растение листочки с одной стороны мягкие мама, а с другой жёсткие - мачеха)

#### 4. Как собирать лекарственные растение?

Собирать лекарственные растения можно только в тех местах, где их много. Часто растений нужно обязательно оставлять в природе. Почему?

Растения собирает в сухую погоду, когда уже исчезла роса. Надо следить, чтобы на растениях не было пыли и грязи. Нельзя собирать растения вдоль дорог, на улицах городов, в скверах. В этих растениях накапливаются вредные вещества, которые выбрасывают в воздух автомобили, заводы и т. д.

#### Когда собирать лекарственных растение

*Цветки* собирают в начале цветения.

*Листья* – перед цветением или в начале его.

*Корни* – весной и осенью.

*Кору* – весной, в начале сокодвижения, когда она хорошо отделяется.

#### Правила сушки лекарственных растений.

1. Сушить растения надо под навесом, на чердаке ,избегая прямого солнечного света, разложив тонким слоем.
2. Листья кладут черешками в одну сторону.
3. Корни отмывают от грязи и разрезают.
4. Три-четыре раза в день растения переворачивают, сухие убирают.

#### 5. Обобщение

### *Химия*

Основные валеологические знания учащиеся получают на уроках химии. Например, в 8 классе в теме «*Состав воздуха*» школьники изучают состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, влияние загрязнения воздуха-

ной среды на здоровье человека, знакомятся с понятиями «активное» и «пассивное» курение. У педагога есть возможность сформировать у подростков негативное отношение к активному и пассивному курению, а также к антропогенным факторам загрязнения воздуха.

В теме «Горение» определяется механизм ожога тела человека, обосновываются правила оказания первой помощи при ожогах. При изучении именно этой темы следует формировать у школьников умение оказать первую помощь при термических ожогах. В теме «Кислоты» раскрывается роль соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, в усвоении пищи человеческим организмом, причины изжоги и первая помощь при ней. Тема позволяет выявить действие кислот на кожу и слизистую оболочку человека, изучить приемы оказания первой помощи при ожогах кислотой, а также показать негативные последствия выпадения кислотных дождей для здоровья человека и окружающей среды. На уроке по этой теме педагог получает возможность научить школьников оказывать первую помощь при химических ожогах. Благодатна и тема «Вода», в которой научно обосновывается огромная роль воды в жизнедеятельности человеческого организма. Учащиеся могут получить дополнительную информацию об оптимальном питьевом режиме человека и многое другое.

Приведем пример из школьной практики.

### **Фрагмент урока-исследования по химии в 7 классе на тему «Распознавание минеральных удобрений» (учитель химии Т.А. Жарова)**

#### *Цели урока:*

1. Обучающая: научить экспериментально, определять удобрения, исходя из знаний качеств. Реакции на ионы.

2. Развивающая: научить учащихся к поиску решения проблем самостоятельно, к стремлению углубить свои знания и ликвидации пробелов в них, развить умение продумывать и закладывать опыты, учитывая время их прохождения, экспериментировать, соблюдая ТБ.

3. Воспитывающая: учить учащихся работать в группах, с уважением относиться к мнению товарищей, коммуникабельности.

4. Способствовать формированию экологического сознания. Пропагандировать здоровый образ жизни. Заставить думать учащихся о своем здоровье как бесценным даром природы.

#### *Оборудования и реактивы:*

Пробиродержатели, штатив с пробирками, склянка для сбора отработки. Реактивов, содержащих серебро, банка для других отходов, тлеющая лучинка, горелка, спички.

Медь, серная, азотная 20-я п-ты. 1% раствор  $\text{NaNO}_3$  10% р-р  $\text{BaCl}_2$ , 20%-  $\text{NaOH}$  3 образца удобрений, пронумер., дистиллированная вода в колбе.

Опыты с луком, овсом, ландышами с использованием удобрений.

#### *Литература:*

- Книга для чтения по химии, авторы Парменов и Сморгонский.

- Овощеводство, Рубцов, Матвеев
- Я иду на урок «Библиотека 1 сентября»
- Глинка - «Общая химия»
- Федоров - «Юному хлеборобу» Э. ЭН Хольм
- Окружающая среда и здоровье человека изд. Прогресс
- Хомченко – для подготовки.

На уроке исследований учатся овладевать методикой научного исследования, усваивают этапы научного познания

*Используются формы обучения:*

1. Экспериментальное определение мин. Удобрений
2. Повторение ТБ
3. Работа в группах, работа в коллективе
4. Самостоятельная работа с литературой

## **Ход урока**

### **I. Приветствие и слово учителя.**

А) Исследование – один из видов профессиональной деятельности человека. Любой при грамотном подходе к делу использует элементы исследовательской работы. Одна из задач нашего урока- определить виды минеральных удобрений, вторая задача найти материал в книгах о пользе удобрений и их вреде. Третья наша задача как мы будем использовать свои знания для того чтобы и урожай овощей на наших огородах был большой и чтобы это не вредило нашему здоровью.

Человечество стремится жить комфортно, но за все надо расплатиться с природой, которой мы вредим нарушая круговорот веществ в природе. Да «царь почв» последнее время стал хиреть и уже нет нигде кубометра русского чернозема. Резко уменьшилась толщина гумусного слоя, хотя 100 лет тому назад Докучаев взял в степи под Воронежем такой 1м<sup>3</sup> и отправил его во Францию, в Париже как эталон в Между – народное бюро мер и весов. Погоня за урожаем стала главной, а о своем здоровье люди забыли. Я считаю, что на нашем уроке важно узнать как правильно применять удобрения и сберечь свое здоровье свое и окружающих. Главный вопрос урока: «Нужны ли нам эти знания».

Один мой знакомый выпускник решил заняться фермерством. Был полон радужных надежд и с жаром говорил о выгодах своего предприятия. Я помню, что в школе он не очень ладил с химией, посоветовала почитать в книгах о пользе, о вреде удобрений. В ответ услышала, что мои знания не сделали меня богатой.

- Ничего как-нибудь разберемся, - бодро завершил он и поспешил уйти.

Прошло время. Мы снова встретились. На этот раз фермер уже выглядел не так самоуверенно и рассказал о своих неудачах

Задача - неудача

Б) Поздней осенью удобрение азотное, фосфорное и калийное. Решил внести все в почву, азотное удобрение было в бумажной таре, она по-

рвалась часть удобрений рассыпалось, его поклевали куры, часть из них подохла часть осталась жить. Весной из яиц вывелись цыплята, они оказались хилыми, много было потрачено денег на их лечение, однако половина их издохла.

Той же осенью он произвел известкование. Земля стала как камень. Урожай бал ниже чем на контрольном участке.

Почему? Подумайте?

Давайте разобьемся на 4 группы по 4 человека

5 группа консультанты. Они закладывали опыты с удобрениями. Изучили материал на занятиях кружка.

Ребята занимают свои места при этом двигаются. *Физкультминутка: дыхательная гимнастика*

Сели за столики, на столах удобрения, вода

Ребята у вас удобрения и вода вы проверяете их на растворимость. Рассматриваете их и читаете стр. учебника 233. Работа проводится дальше вытяжном шкафу, там все есть, работаем по группам. Сначала ТБ объясняем консультанту.

Читаем материал 1 группа и подходит к консультанту

2,3,4 группы ищет материал

1- Азотные удобрения

2- Калийные удобрения

3- Фосфорные удобрения

Готовимся к вернисажу работ (20 минут)

I группа работает (вытяжной шкаф) готовит материал

Потом по очереди группы работают. Физ. Минутка для зрения

Через 20 минут

Вернисаж. Предъявляют картинки уравнения на доске

Это 15 минут

*Слова учителя*

1) Какая неудача произошла с фермером?

Азотные удобрения растворились и унеслись тальми водами.

Куры подошли от вреда удобрений нитраты перешли в нитраты, нитриты и нитриды вызвали генные изменения, поэтому цыплята были хилыми.

Суперфосфат провзаимодействовал с известью  $\text{Ca}_3(\text{H}_2\text{PO}_4) + 2\text{Ca}(\text{OH})_2 - \text{Ca}_3(\text{PO}_4) + 4\text{H}_2\text{O}$

В атмосфере может образоваться  $\text{HNO}_3$   $\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2 + 6\text{HNO}_3 = 3\text{Ca}(\text{NO}_3)_2 + 2\text{H}_3\text{PO}_4$

Еще обр-тся фосф. Кислота

**Заключение.** Ребята мы научились производить качественный анализ. Узнали о пользе и вреде удобрений. Я хочу добавить о вреде нитратов. Вы уже слышали хочу добавить о Японских исследованиях. Внимание было уделено нитрозаминам. Они присутствуют в копченой рыбе, которую в большом кол-ве употребляют японцы. Употребление таких продуктов иг-

рает роль, но большая роль нитритов и нитридов, а откуда они берутся. Мы их вводим в свой организм с растительной пищей. Если употреблять при подкормке растений более 80 кг на 1 га в пересчете на  $N_2O_5$ , то они будут накапливаться в растениях и перейдут в наш организм. Они могут вызвать повышение давления к заболеванию почечных лоханок, а также изменяет генотип на клеточном уровне. Избыток фосфора ведет к хрупкости кровеносных сосудов, образование тромбов. Вот почему соблюдайте нормы внесения в почву мин. удобрений. Правильно храните их и не допускайте попадание их в пищу и в воду. Ваше здоровье в ваших руках.

Оценки поставили, проверив хим. уравнения в практической работе. Все группы справились с нахождением научной литературы по данной теме. Что вы чувствуете.

Итак, надо стараться получать в школе знания. Нужно хорошо и правильно отдыхать на переменах. Умножать свои знания о здоровье, вести здоровый образ жизни.

### **Фрагмент интегрированного урока по химии и биологии в 9 классе на тему «Международный конгресс по охране атмосферы»**

Предлагается разработка интегрированного урока по химии и биологии, который направлен на обобщение знаний об оксидах азота, серы и углерода как загрязнителях атмосферы и их влияния на организм человека. Урок проводится как ролевая игра – международный конгресс по охране атмосферы.

#### **Задачи урока:**

1) Учащиеся должны знать: оксиды – наиболее загрязнители воздуха, основные источники загрязнения, основные пути попадания оксидов-загрязнителей в атмосферу, отрицательное влияние оксидов серы, азота, углерода на различные органы человека; экологические проблемы, возникающие в результате попадания этих оксидов в атмосферу; области использования оксидов.

2) Учащиеся должны уметь: выявлять последствия загрязнения атмосферы; предлагать меры по борьбе с её загрязнением; организовать самостоятельную поисковую деятельность и продуктивную работу с различными источниками информации; владеть приёмами активного общения в ходе коллективного обсуждения принятия решения.

На уроке учащиеся играют роли: экспертов, представителей «Союза промышленников» и ассоциации «Врачи – за чистый воздух», учёных из различных городов мира, где проблема загрязнения атмосферы стоит наиболее остро (большая часть учащихся), членов фракции «Защитники грязного воздуха» (Смог Лондонович, Диоксид серы, Оксиды азота, Угарный и углекислый газ).

Урок включает несколько блоков, в каждом из которых идет представление членов фракции «Защитники грязного воздуха», при этом учащиеся повторяют физические, химические свойства оксидов – загрязните-

лей атмосферы, пути и источники их поступления в воздух и заполняют схемы.

### **Ход урока**

В начале урока учитель говорит о целях урока и его содержания. В дальнейшем слово предоставляется ведущему.

**Ведущий.** За последние десятилетия стало очевидным, что человек перенасытил природу загрязняющими веществами. Согласно расчетам, их поступление из антропогенных источников в десятки, а то и в тысячи раз больше, чем из естественных, в зависимости от вещества.

Остро встаёт проблема – уберечь окружающую среду и здоровье человека. На обсуждение конгресса выносятся проект закона «О чистом воздухе».

Проект предусматривает следующие меры по охране атмосферы от загрязнения:

- Разработать стандарты по выхлопным газам для грузовых и легковых автомобилей.
- Прекратить вырубку лесов.
- Установить очистные сооружения на предприятиях химической промышленности.
- Осуществить переход на использование бестопливных источников энергии.

Конгрессу предстоит принять закон. Для этого необходимо заслушать представителей различных фракций и внести поправки в проект.

*Ведущий представляет участников конгресса. Группам раздаются пакеты документов:*

*1. Проект закона «О чистом воздухе»*

*2. Схемы 1, 2, 3*

*3. Протокол заседания международного конгресса*

**Ведущий.** Слово имеет член фракции «Защитники грязного воздуха» Смог Лондонович.

**Учитель.** (Зачитывает характеристику Смога Лондовича). Смог – это туман, смешанный с пылью, сажей и ядовитыми газами. В 1952 году в Лондоне в течение 3-4 суток погибло от смога более 4000 тысяч человек. Первое появление смога было отмечено в 50-е годы 20-го века, с тех пор он часто появляется в крупных городах.

Поражает, прежде всего, слизистые оболочки глаз и дыхательных путей.

*Смог Лондович представляет членов фракции, которые будут вносить поправки в закон.*

**Угарный газ.** Я оксид углерода (II), химическая формула CO. С самого рождения причисляю себя к этой замечательной фракции. Я самый таинственный, загадочный и коварный среди моих друзей.

**Ведущий.** Как вы думаете, о каких фракциях угарного газа идёт речь?



**Угарный газ.** Я попадаю в воздух при сжигании топлива в промышленных печах и двигателях автомобилей. Закон «О чистом воздухе» требует сокращения этих выбросов на 90%, но ведь я тоже имею право на существование в атмосфере.

**Представитель «Союза промышленников».** Без угарного газа не смогут существовать многие отрасли промышленности. Оксид углерода (II) – ценное топливо, в металлургии его используют как восстановитель металлов.

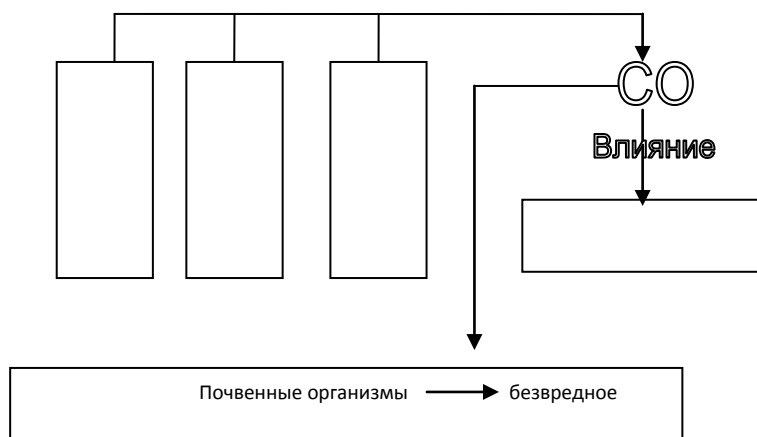
**Ведущий.** Чем опасен угарный газ для организма человека?

**Врач.** Десятиминутное вдыхание человеком воздуха, в котором содержание газа составляет  $5,7 \text{ г/м}^3$ , может привести к летальному исходу. Ядовитость оксида углерода (II) обусловлена тем, что этот оксид соединяется с гемоглобином крови, в результате чего кровь теряет способность переносить кислород из лёгких к тканям. Сродство гемоглобина к угарному газу гораздо больше, чем к кислороду, поэтому достаточно самой ничтожной концентрации этого газа, чтобы вызвать удушье. Однако при вдыхании чистого воздуха или, еще лучше, чистого кислорода оксид углерода (II) постепенно удаляется из крови.

**Угарный газ.** Прошу записать мою поправку в закон: «Отменить все стандарты по выхлопным газам для грузовых и легковых автомобилей».

*Группы ученых работают по заполнению схемы 1, отражающей пути и источники поступления угарного газа в атмосферу.*

Угарный газ – один из основных загрязнителей атмосферы  
*Схема 1*



**Углекислый газ.** Моя химическая формула  $\text{CO}_2$ , я кислотный оксид, вхожу в состав воздуха. Непонятно, почему нужно очищать воздух именно от меня? Я вообще безвреден для организма человека.

**Представитель «Союза промышленников».** Мы используем углекислый газ для тушения пожаров, для получения мочевины – ценного минерального удобрения.

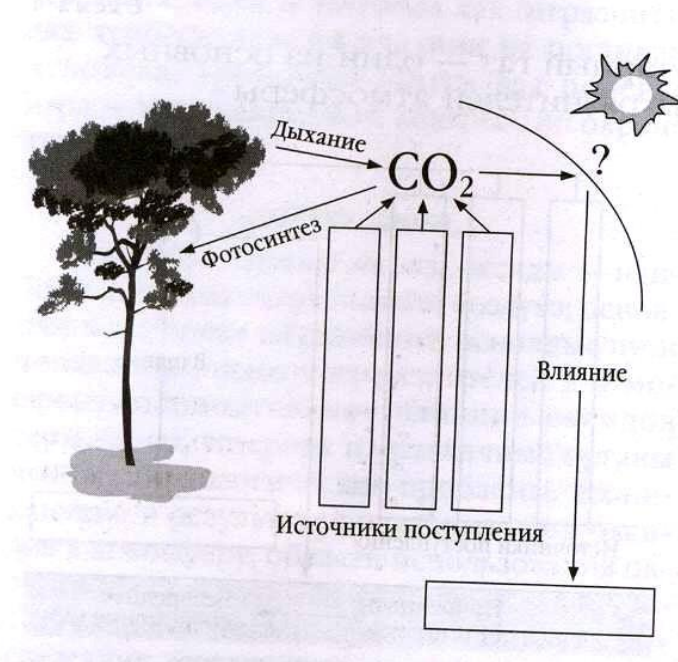
**Ведущий.** Чем опасно накопление этого безобидного газа в атмосфере?

*Участники конгресса рассуждают о причинах и последствиях данного явления.*

**Углекислый газ.** Запишите мою поправку: «Чтобы на Земле было теплее, предлагаю увеличить вырубку лесов – основных потребителей углекислого газа, а также сжигать больше топлива на теплоэлектростанциях».

*Группы ученых работают над заполнением схемы 2, отражающей путь поступления углекислого газа в атмосферу и последствия увеличения его содержания.*

Углекислый газ – один из основных загрязнителей атмосферы.



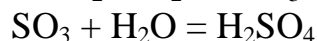
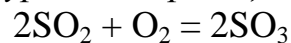
**Диоксид серы.** Я оксид серы (IV), химическая формула –  $\text{SO}_2$ , ядовит, вызываю заболевания дыхательных путей. Я существую только благодаря моим спонсорам – металлургическим заводам и угольным электростанциям.

**Представитель «Союза промышленников».** Мы применяем оксид серы (IV) в качестве отбеливателя шелка, шерсти. Так как он ядовитый газ, им окуривают склады, подвалы для уничтожения плесени. В ветеринарии он используется для лечения животных от чесотки.

**Диоксид серы.** А какие смешные претензии ко мне предъявляют – будто бы я вызываю кислотные дожди! Но всем известно, что, реагируя с водой, я образую слабую кислоту, которая сразу разлагается, а серную кислоту из меня никак не получить.

**Ведущий.** В чем лукавит Диоксид серы? Как из него получить серную кислоту?

*Учащиеся составляют уравнения реакций получения серной кислоты:*



**Диоксид серы.** Почему вы так боитесь кислотных дождей? Ведь любой дождь имеет слабокислотную среду, в дождевой воде всегда присутствует кислота.

**Ведущий.** О какой кислоте идёт речь? Назовите источник ее поступления в воду.

Кислотным считается дождь при  $pH < 5,0$ . Причина возникновения кислотных дождей – массовые промышленные выбросы диоксида серы и оксидов азота в атмосферу. Взаимодействуя с атмосферной влагой, сернистый газ создаёт кислотную среду. Растворимость его в воде достаточно велика и составляет 40 объемов на 1 объем воды. В районах сосредоточения промышленных производств 60% кислотных дождей воды даёт серная кислота, 30% - азотная, 5% - соляная и только 2% - углекислый газ.

*Учащиеся обсуждают последствия выпадения кислотных дождей для природной среды и человека.*

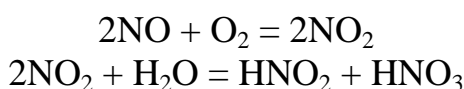
**Диоксид серы.** Предлагаю вычеркнуть из закона все мероприятия по моему устранению из атмосферы.

**Оксиды азота.** Мы оксиды азота:  $NO$  – бесцветный газ,  $NO_2$  – бурый газ, ядовит. Мы поступаем в атмосферу при сгорании топлива (90%) и в составе выбросов химической промышленности (5%).

**Представитель «Союза промышленников».** Оксиды азота – важнейшее сырьё для производства азотной кислоты, о значении которой говорить не приходится.

**Оксиды азота.** Вы, наверное, забываете, что благодаря нам в почву естественным путем вносится азот в форме натрат - и нитри-анионов. Мы повышаем плодородие почвы.

*Учащиеся повторяют реакции получения азотной и азотистой кислоты:*

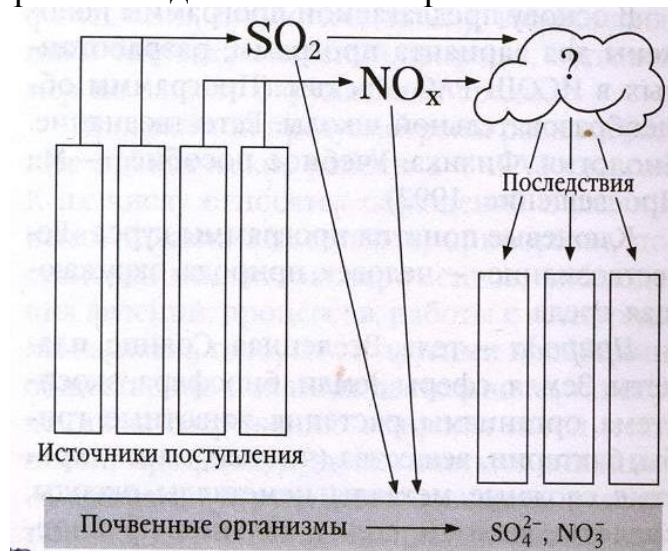


**Врач.** Оксиды азота обладают выраженным общетоксичным и раздражающим действием. При контакте диоксида азота с влажной поверхностью легких происходит образование азотистой и азотной кислот, которые поражают альвеолярную ткань, что приводит в отеку легких.

**Оксиды азота.** Запишите новую поправку: «Содействовать сжиганию топлива, развитию автомобильной промышленности».

*Группы ученых работают над заполнением схемы 3.*

Диоксид серы и оксиды азота как загрязнители атмосферы.



### Физкультминутка.

**Ведущий.** Мы подошли к самому главному – формулировку закона «О чистом воздухе». Если вас устраивают поправки членов фракции «Защитники грязного воздуха», то вы дополняете ими свой закон, если нет – вносите свои.

*Группы ученых работают над заполнением протокола заседания конгресса, формулировкой положений закона по борьбе с загрязнением атмосферы.*

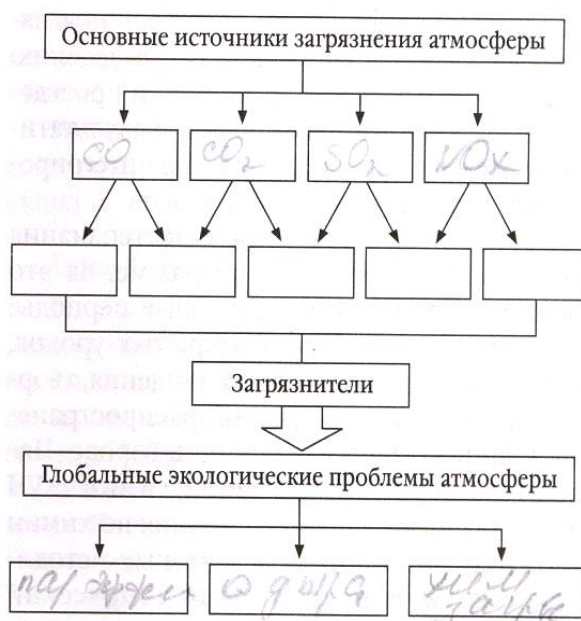
### Протокол заседания международного конгресса по охране атмосферы

1. Из перечисленных отраслей народного хозяйства выберите те, выбросы которых загрязняют атмосферу:

- Машиностроение
- Металлургия
- Лесная промышленность
- Сельское хозяйство
- Топливная промышленность
- Химическая промышленность
- Легкая промышленность
- Транспорт

2. Заполните схему 4.

Основные источники загрязнения атмосферы



3. Сформулируйте поправки к закону «О чистом воздухе»

Международный конгресс постановил внести в закон «О чистом воздухе» следующие поправки, связанные с мерами борьбы с загрязнением атмосферы: \_\_\_\_\_.

*Лучший закон «О чистом воздухе» учитель зачитывает классу.*

Урок заканчивается проведением итогов, оценивается работа учащихся.

**Фрагмент урока-мастерской по химии в 8 классе на тему «Вода в природе. Получение чистой воды. Роль воды в жизнедеятельности человека» (учитель химии Т.И. Жарова)**

*(Технология естественного обучения)*

Российская школа всегда развивается. Совершенствуются принципы её развития. Сейчас наблюдается поворот школы к проблемам ребёнка, переход к «детоцентрической» образовательной системе.

Учебная деятельность школьников на уроках химии предъявляет более высокие требования к активности и самостоятельности учащихся. В условиях реализации личностно-ориентировочной концепции обучения изменилась тенденция к разработке конкретных технологий, позволяющих организовать или предоставлять условия для осуществления индивидуальных траекторий обучающихся.

В основу технологий положены работы И.П. Павлова, А.А. Ухтомского, а также идеи А. Ривина и многих других.

Технология естественного обучения была введена с 1995 года. Этот способ организации учебной деятельности основан на общении как на естественном средстве обучения, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями, умениями, а также результатом деятельности.

В данной технологии применяется парная, групповая и индивидуальная работа. Технология педагогических мастерских предусматривает возможность выбора материалов и способов предъявления результатов.

Учитель обеспечивает равенство всех участников мастерской, включая учителя мастера. Проведение мастерской предполагает использовать совокупности научных приёмов, методов, позволяющих учителю организовать увлекательную творческую работу, которая раскрепощает учащихся.

Выделяют несколько этапов деятельности:

- 1) Индукция - создание определённого настроения, включение подзо- знания.
- 2) Самоконструкция - индивидуальная работа по данному вопросу.
- 3) Социоконструкция - групповая работа по решению определённой проблемы.
- 4) Афиширование (вернисаж) представление всех работ, в том числе и мастера.
- 5) Разрыв - внутреннее осознание неполноты знаний.
- 6) Рефлексология - размышление о внутреннем состоянии.

*Цели урока:*

1. Обучающая

А) дать знания о роли воды для человека.

Б) о различных водах ( минералы, серебряной, дистиллированной)

2. Развивающая

А) побудить в каждом школьнике стремление к познанию, умению правильно экспериментировать, соблюдая Т.Б.

3. Воспитывающая

- А) Воспитывать самостоятельность и коммуникабельность.
4. Оборудование на демонстрационном столе
- А) лёд, колба (для получения пара), вода обычная, минеральная, серебряная, из крана;
- Б) кристаллизационная решётка льда, таблица «строение воды» на столах учащихся;
- А) фильтр, вода, стаканчики, колбы, всё для фильтрования.

Учебники:

- Химия 8 кл. Гузей, Суровцева,
- Хрестоматия «Люди и природа» Горошенко.
- «Есть ли чудеса в природе» В. Мезенцев.
- Книга для чтения по химии.
- Химия 8 класс. Кузнецова, Титова.

## Ход урока

### І. Индукция

Учащиеся смотрят образцы воды, таблицу строения воды, кристаллическую решётку льда.

Учитель говорит о Т.Б. при работе со спиртовкой.

Слова учителя: «Сегодня тема нашего урока «Вода в природе, получение чистой воды. Роль воды в жизнедеятельности человека (тема на доске и в тетради.). Давайте вспомним, что мы о воде знаем.

Предполагаемый ответ.

Вода бывает пресная и солёная. Пресная в реках и озёрах, её меньше чем солёной. Вода может быть жидкой, газообразной и твёрдой. Вода есть минеральная, человеку нужна вода. У нас в селе в воде много железа, она грязная, её подают из башни, где стоят фильтры. Вода хороший растворитель...

Учитель подводит итог.

Вода – это сложное вещество состоит из двух элементов. Вода – это самое распространённое вещество на Земле. Основные запасы сосредоточены в морях и океанах – около 1,4 млрд. км.<sup>3</sup>. Пресная вода главным образом в ледниках более 30 млн. км.<sup>3</sup>. Велика роль воды для человека. Загр. Состояния.

Учитель показывает воду, лёд, получает пар.

*Физкультминутка «Гимнастика мозга»*

Дальше работа в группах по заданиям.

Социоконструкция:

1) Вода в природе (хрестоматия)

А) Где есть вода в природе, сколько её. Какая вода нужна человеку.

- 2) Виды воды  
А) Серебряная  
Б) минеральная стр.81 Хрестоматия  
В) «святая вода»  
Г) чудеса в природе  
Д) Дистиллированная вода

- 3) Очистка воды (опыт)  
Зачем нужна чистая вода.

- 4) Расход воды.  
Потребление воды.  
Пополнение запасов пресной воды, стр. 115-116 учебник. Гузей, Дубинин «Нить жизни», стр.158. Книга для чтения стр.165

- 5) Экологические проблемы. Значение воды. Природоохранная работа. Стр.165 Книга для чтения по химии.

- б)  
7) Строение воды. Вопрос для мастера.

### Вернисаж

Предполагаемые ответы, схема, опорные сигналы, рисунки.

### *Физкультминутка « Упражнения для глаз»*

Ответы 1 группы.

Запасов воды на Земле моря, океаны 1,4 млрд. км<sup>3</sup> Пресная вода в ледниках 30 млн. км<sup>3</sup>; реки и озёра 2 млн. км.<sup>3</sup>; в атмосфере 14 тыс. км.<sup>3</sup> водяного пара. Вода входит в состав минералов, в горных породах 0,8 млрд. км.<sup>3</sup> – столько же в океанах.

В теле человека ≈ 65-75%. 1/5 часть почвы – вода, немало её и ниже – в более глубоких земных слоях, над каждым квадратным километром земли около 20 тыс. тонн водяного пара.

Чтобы вырастить одну горсточку зерна надо 10 литров H<sub>2</sub>O. Для очистки 1 тонны нефти надо 18 м<sup>3</sup> H<sub>2</sub>O;

1 тона стали требует до 120 м<sup>3</sup> H<sub>2</sub>O, алюминия 1 т. – 1500м<sup>3</sup>

производство химических волокон 1 т. надо 2 000 м<sup>3</sup>

1 га земли орошаемой до 20 000 м<sup>3</sup> воды в год

Москва требует 4,5 млн. м.<sup>3</sup>; 1 человеку до 70 лет надо 50 тонн воды, в городе на бытовые нужды надо 500 л. в сутки.

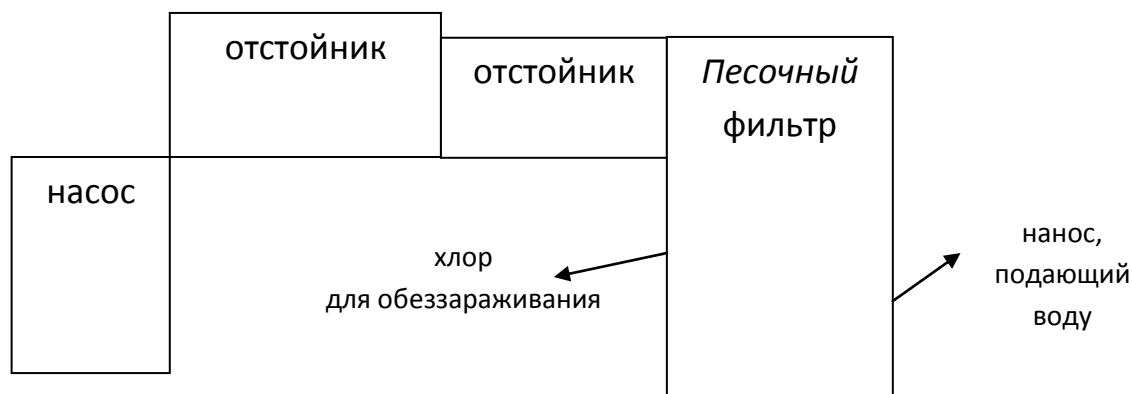
Человеку нужна чистая вода для жизни.

На карте показывают реки, озёра, моря.

Опыт «Очистка воды»

Берём мутную воду, фильтруем через бумагу и получаем чистую воду, но минеральные соли растворимы и проходят через фильтр.

Как это делают: рис. 28 стр.165



Сейчас обеззараживают озоном, который убивает микробы.



### Виды воды

Ей не хватало

И вода тала

И горечи цветущих лоз

Ей водорослей не хватало

И рыбы жирной от стрекоз

Ей не хватало быть волнистой

Ей не хватало течь везде

Ей жизни не хватало

Чистой Дистиллированной воде.

Эта вода нужна в медицинских целях, а для питья не нужна.

### *Серебряная вода*

Ад обладает свойством убивать микробы. Бациллы дизентерии и брюшного тифа погибают через полчаса в серебряной посуде. Способностью убивать бактерии обладают дуб, вещества и вы. Вот ответ на вопрос о «святой воде».

### *Целебные источники.*

Вода в которой растворено много полезных ионов. Вода содержит до 60 химических элементов. Такие воды есть на Кавказе, а в нашей местности в Белгороде, в Липецке.

Есть лечебные воды, например если растворить сероводород ( $\text{H}_2\text{S}$ ) то убиваются микробы в суставах. Радиоактивные источники и халтубы помогают многим людям излечить суставы, их болезни.

### *Экологические проблемы. Охрана воды.*

Одним из чудесных свойств воды является её способность самоочищаться. Это свойство воды неоценимо; но всему есть предел. Очистление стало серьёзной проблемой. Сейчас воду, которую использовали для промышленных нужд отстаивают, фильтруют и опять используют. (замкнутый цикл водоснабжения) Важно и беречь воду, не оставлять открытым кран, использовать для полива уже грязную воду, беречь каждую каплю воды. Воды не хватает. Есть опыты по транспортировке айсбергов, есть опыты опреснения воды.

Пресная вода существует благодаря круговороту воды.



(Физкультминутка для дыхания)

Строение воды.

(Работа мастера)

Ознакомление. Это 8 класс они не знают р электроны.

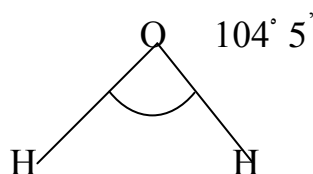
Аномалия.

Исходя из положения в периодической системе вода должна закипать при  $-70^{\circ}\text{C}$ , а замерзать при  $-90^{\circ}\text{C}$ . Лёд должен быть тяжелым, а что мы видим.

Температура кипения  $100^{\circ}$ , температура замерзания  $0^{\circ}\text{C}$ . Лёд имеет плотность ниже воды, он лёгкий и спасает живое, то что есть в воде. Вода при охлаждении расширяется.

Всё это связано со строением.

1 моль воды состоит из 2 атомов Н и одного атома О. Водороды отталкиваются, угол между атомами:



Молекула полярна Н положителен, кислород отрицательный все молекулы связаны между собой, ассоциированы. Этим и объясняется аномалия воды.

Наливаем воду в стакан и видим выпуклость, за счёт натяжения молекул, они удерживаются между собой.

*Рефлексология*

Что вы ощущаете после вернисажа?

- Ответ предполагаемый.

- Осознаю неполноту своих знаний.
- Хорошо знаю и осознаю свою проблему.
- Чувствую разрыв в знаниях.
- Возникает желание прочитать «книгу для чтения», зайти в библиотеку.

Учитель: На дом § 7.1 вопрос 3

Задача:

*W H<sub>2</sub>O в гипсе*

CaCO<sub>3</sub>\*2H<sub>2</sub>O

---

*W H<sub>2</sub>O в CuSO<sub>4</sub>\*5 H<sub>2</sub>O*

*Итог. Оценки.*

Мы нашли иголку в стогу сена, узнали много о воде. Теперь знаем, как усовершенствовать наши знания. Я вами довольна, друзья.

**Фрагмент урока химии в 8 классе на тему «Независимое исследование по теме «Галогены»» (учитель химии Л.М. Карауш)**

*Цели урока:*

1. усвоение учащимися свойств галогенов;
2. развитие умений выделять существенные признаки и свойства объектов, классифицировать факты и делать выводы;
3. развитие познавательного интереса, уверенности в своих силах, умения действовать самостоятельно, воспитания культуры умственного труда.

**Ход урока**

**I. Начальный этап** – сообщение темы урока, настрой учащихся на урок.

**II. Изучение нового материала.**

Химия среди всех наук – председатель. Образно говоря, она восседает в центре, по одну сторону от неё – физика, по другую – биология, геология и другие науки. Химия берёт у физики фундамент, отдельные принципы и идеи, трансформирует их и передаёт другим отраслям науки, она является связующим звеном между ними.

На этом уроке мы поговорим о простых веществах–галогенах, рассмотрим их с точки зрения разных наук. Сегодня вы проведёте независимое исследование в мире галогенов.

*Какие элементы относятся к галогенам?*

*Почему их так назвали?*

Для ответа на эти вопросы прочитать учебник стр.194.

*На столах учащихся карты независимого исследования.*

<i>знак хим. элемента</i>	<i>этиология названия</i>	<i>год открытия</i>
F	Фтор – разрушающий	1886
Cl	Хлор – жёлто-зелёный	1807
Br	Бром – бурый	1825
I	Йод – фиолетовый	1811

<i>знак хим. элемента</i>			<i>t ° плавления.</i>	<i>плотность г/см<sup>3</sup></i>
F	159	485	-220°	1,513
Cl	243	352	-101°	1,52
Br	192	378	-7°	2,95
I	151	283	114°	3,71

Работают 3 группы:

Физики – строение атома, образование молекулы, строение кристаллической решётки.

- 1) Постройте молекулярную кристаллическую решётку.
- 2) Продемонстрируйте физические свойства галогенов.

Биологи – выяснить содержание галогенов в живой природе.

1) Прочитать текст.

2) В таблицу внести сведения о содержании галогенов в живой природе.

3) Подготовить устный отчёт.

Историки – подготовить историческую справку об открытии галогенов.

1) Прочитать текст.

2) Внести в таблицу сведения об открытии галогенов.

3) Подготовить устный отчёт.

*Информационная справка (приложение)*

**Фтор** «Фторос» – разрушительный, так окрестил его в 1816 году французский физик Нестор.

Элемент номер 9 из-за своей невероятной активности находился в природе лишь в виде соединений. С водородом он соединяется со взрывом даже при температуре близкой к абсолютному 0, его атак не выдерживает вода. Если направить на неё струю газа, то она загорается пламенем. При этом образуется HF и выделяется свободный кислород как побочный продукт. Фтор воспламеняет при комнатной температуре сурьму, мышьяк, кремний, а при нагревании взаимодействует даже с золотом, платиной и графитом.

У фтора на внешнем энергетическом уровне недостаёт лишь 1 электрона при очень маленьком радиусе. Потому он с такой жадностью набрасывается на другие вещества, стремясь за их счёт укомплектовать её до нормы. Фтор во всех соединениях одновалентен.

Фтор образует с воздухом газообразное соединение. HF который смешивается с водой в любой пропорции и образуется слабая плавиковая кислота.

**Йод.** Каждый день приносил владельцу порохового завода, фармацевту по профессии, Бернару Куртуа огромную прибыль. Наполеоновские армии одержали блистательные победы в Италии и Германии. Опьяненный успехами, Бонапарт готовится напасть на Россию. Империи нужен порох! Но приготовленный из чилийской натриевой селитры, он сильно поглощал влагу и часто подводил солдат. Поэтому привозное сырьё начали обрабатывать золой морских растений, содержащих калий. И вот Куртуа заметил, что, дорогие медные котлы, в которых кипятилась эта масса, быстро выходили из строя. Их разъедало какое-то неизвестное вещество. Оно концентрировалось прямо на стенках, причем образующиеся кристаллы имели даже металлический блеск. Куртуа недоумевал: «Что за чудеса?» - но разгадать загадку был не в силах. Ему бы собрать эти кристаллы да отправить какому-нибудь специалисту на анализ. Ан нет! Все руки не доходили. Но, так или иначе, дело сдвинулось с мертвой точки.

Помог случай. Рассказывают, что однажды Куртуа особенно долго разглядывал злосчастную накипь на стенках. Его одолевали горькие раз-

думья по поводу незапланированных расходов: ведь котлы опять нужно менять. Хозяин сокрушенно покачал головой и медленно пошел в свой кабинет. Но вдруг у него прямо под ногами оказалась кошка, неведомо как проникшая в цех. Месье Куртуа в сердцах пнул ее ногой. Она отскочила к стене, подпрыгнула и случайно (!) зацепила склянку с серной кислотой, которая стояла на полке. Сосуд полетел вниз и, ударившись о край котла, разбился, а жидкость потекла по внутренней стенке. И вдруг ни с того, ни с сего над чаном появилось прозрачное фиолетовое облако. Вконец перепуганный Куртуа осторожно собрал загадочные кристаллы и отправил их на исследование ученым. Они попали в руки Гемфри Дэви, который быстро сделал все необходимые анализы. Его вывод оказался сенсационным: «Накись господина Куртуа - химический элемент, аналог хлора», - заключил знаменитый ученый. Его назвали йодом («йодес» по-гречески - лиловый). Год открытия 1811-й.

В чистом виде элемент №53 в природе не найден. Что касается его соединений, то они есть в морской воде, в плодородных почвах и безжизненных песках. Даже самые чистые кристаллы горного хрусталя содержат в себе примесь йода. Он везде и... нигде. Между тем в земной коре  $10^{-4}$  процента (по массе) приходится на атомы этого элемента. А существует ли вообще в природе сила, способная концентрировать йод? Да! Это сила жизни. Йод извлекается из воды и аккумулируется всеми растительными и животными организмами моря. Они накапливают его с невероятной жадностью. Шутка сказать: концентрация йода у обитателей морей и океанов в десятки тысяч раз больше, чем в самой воде.

Элемент №53 необходим и человеку. Около 50 микрограммов его попадает в организм с пищей, 5-6 микрограммов человек выпивает с водой и вдыхает с воздухом. При нехватке йода нарушается работа крохотной химической фабрики в нашем организме - щитовидной железы, возникает так называемый эндемический зоб. Нарушение функции щитовидной железы приводит к базедовой болезни. При этом в первую очередь поражаются нервная и сердечно-сосудистая системы, развиваются дистрофические изменения в тканях и органах. Если же из-за недостатка йода деятельность щитовидной железы приостановится, а то и вовсе прекратится в детстве, с организмом происходят поразительные изменения, известные в медицине под названием кретинизма. Из щитовидной железы биологи выделили гормон тироксин, в состав которого входит значительное количество йода. Он регулирует окислительные процессы, другими словами, принимает самое непосредственное участие в основном обмене веществ: углеводном и газовом. Не обходится без него метаболизм азотистых соединений. Кроме того, тироксин контролирует активность других желез внутренней секреции и определяет физиологический уровень организма.

Элемент №53 широко применяется в медицине в виде так называемой тинктуры (10-процентный раствор йода в винном спирте). Во время войны йод, не в пример хлору и бромю, трудился на ниве врачевания и милосердия. Его прекрасные антисептические свойства спасли жизнь и здо-

ровые миллионам людей. Йод входит в состав многих фармацевтических препаратов. Окислительные свойства элемента №53 использует реактивная техника. Очень чистые металлы (титан, цирконий, торий) получают термическим разложением их йодидов. Несколько лет назад в баллоны ламп накаливания стали добавлять пары йода. Они выполняют роль «часовых», охраняя атомы вольфрама. Как только один из них срывается с раскаленной нити и выходит из зоны накала, где температура ниже 1600 градусов, атомы йода «встречают» его и образуют диодид вольфрама. Молекула недолго путешествует в таком виде. Попадая в область сильного нагрева, она мгновенно распадается на элементы. Вольфрам оседает на спирали и остается на ней до тех пор, пока не получит новой порции энергии, чтобы снова отправиться в путь и встретиться с атомами йода. Поэтому на стенках ламп этого типа почти не бывает темного налета сконденсировавшихся паров, поглощающих часть светового потока.

На первый взгляд кажется, что йодная лампа будет работать бесконечно долго. Но, к сожалению, это не так. Вся беда в том, что не научились еще делать вольфрамовую нить строго одинаковой толщины по всей ее длине. А это приводит к тому, что относительно тонкие участки имеют более высокое сопротивление и в соответствии с законом Джоуля~Ленца разогреваются гораздо сильнее. Выравнивание толщины нити по описанному выше механизму происходит лишь при температурах не более 2500 градусов. Вот если бы удалось получить вольфрамовую нить строго определенной толщины, тогда... Ну, это если бы... А пока йодные лампы работают в 30 раз дольше, испускают в 100 раз более яркий свет, имеют объем в 500-1000 раз меньший, чем привычные лампы накаливания той же мощности.

Наука раскрыла далеко не все возможности этого элемента. Он полон загадок. Тем приятнее будут открытия.

*По окончанию работы группы докладывают о результате.*

*Физкультпауза (упражнения для глаз)*

Настало время провести химическую экспертизу предложенных материалов.

*Что общего в строении атомов галогенов?*

*Как это отражается на их химических свойствах?*

*С какими веществами взаимодействуют галогены?*

Итак, галогены взаимодействуют почти со всеми металлами, образуют фториды, хлориды, бромиды и йодиды.

Все они образуют галогеноводороды растворы которых являются кислотами.

Галогены это ядовитые вещества.

Химическая активность галогенов неодинакова. Как она изменяется в группе? Почему?

Демонстрация вытеснения галогенов вытеснения друг друга из растворов солей.

Физкультминутка. (Упражнение на снятие напряжения с кисти, шеи, спины.)

### III. Закрепление изученного.

Тестовые задания (сигнальные карточки)

1) К группе галогенов относятся:

- а) Na, K, Cu, Pb, Ag;
- б) C, S, P, Be, O;
- в) F, Cl, Br, I, At;
- г) As, S, O, C, N;

2) Строение внешнего энергетического уровня галогенов отражает формула:

- а)  $ns^1$
- б)  $ns^1np^6$
- в)  $ns^2np^5$
- г)  $ns^2np^6$

3) Для галогенов характерны свойства :

- а) окислитель
- б) восстановитель
- в) восстановитель и окислитель
- г) окислитель и восстановитель

4) Галогены взаимодействуют со всеми веществами группы:

- а) HCl, H<sub>2</sub>O, H<sub>2</sub>, SO<sub>3</sub>
- б) O<sub>2</sub>, N<sub>2</sub>, S, H<sub>2</sub>O
- в) Cu, Na, H<sub>2</sub>, NaI
- г) F<sub>2</sub>, Na, P, O<sub>2</sub>

5) Активность атомов галогенов увеличивается в ряду:

- а) F, Cl, Br, I, At
- б) Br, Cl, F, I, At
- в) At, I, Br, Cl, F
- г) F, At, I, Cl, Br

Экспресс-опрос:

- все галогены были открыты в 19 веке;
- название йод произошло ...
- астат единственный галоген, не существующий в естественных условиях?
- для живых организмов йод имеет особое значение?

д/з § 12.1—12.4 упр.2 стр199

Написать досье на любой галоген.

### IV. Подведение итогов урока.

Сегодня, ребята, вы узнали о группе элементов-галогенов, которые являются частичкой природы окружающей нас. Вы стали немножко богаче знаниями не только в химии, но и в истории, и биологии, а так же в физике.

ПРИМЕЧАНИЯ.

(информационная справка)

Хлор – зеленовато-жёлтый газ с резким запахом, в 2,5 раза тяжелее воздуха, сгущается в оранжево-жёлтую жидкость при 0° и не большом давлении (около 400 кПа). Растворимость хлора в воде сравнительно мала:

при 0°С1 объём Н<sub>2</sub>О поглощает 5 объёмов хлора, при 20°С – 2,5 объёма хлора. Этот раствор называется хлорной водой. При охлаждении из хлорной воды выделяются гидраты хлора Cl<sub>2</sub>\*6Н<sub>2</sub>О или Cl<sub>2</sub>\*8Н<sub>2</sub>О.

При незначительном содержании газа в воздухе, когда ощущается лишь слабый запах (например, при стирке белья с «Белезной»), хлор оказывает обеззараживающее действие (убивая микробов) и предупреждает заболевание дыхательных путей – насморк, грипп, ангину. Однако длительное вдыхание воздуха со значительным содержанием хлора вызывает сильное раздражение слизистых оболочек дыхательных путей, жжения во рту и кашель, а порой приводит к смерти от удушья.

Хлор относится к группе удушающих веществ. Но был первым боевым отравляющим веществом (БОВ), применённым немцами во время 1 мировой войны. Многие отравляющие вещества (ОВ) являются соединением хлора. Действие ОВ на организм различно. Они, как хлор, поражают главным образом органы дыхания (удушающие ОВ), другие, как хлорпикрин преимущественно поражают глаза и вызывают сильное слезотечение, некоторые, как иприт и люизит вызывают нарывы на коже.

Бром – тяжёлая красно-бурая жидкость, образующая тёмно-красные пары с резким запахом, способные вызывать отравление, слезотечение, удушье и поражение дыхательных путей. При попадании на кожу образуются ожоги и язвы.

Бром хранят в склянках с притёртыми стеклянными пробками. При попадании брома на кожу следует быстро промыть поражённое место спиртом, большим количеством воды, а затем многократно пищевой содой.

### *Технология*

**Фрагмент урока обслуживающего труда в 5 классе на тему «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (учитель обслуживающего труда И.В. Артеменко)**

#### **Цели:**

- Активизировать познавательную деятельность учащихся;
- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Заинтересовать учащихся изучение вопросов здоровья.

#### **Оборудование:**

- Плакаты и рисунки;
- Брошюры, книги по ЗОЖ.

### **Ход урока**

Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья (а переводе с греческого – целебный, приносящий здоровье). Давайте поговорим о личной гигиене. В это понятие входит не только забота о чистоте тела, но и режим дня, сбалансированное питание, закаливание, отказ о вредных привычек, двигательная активность, т.е. то, что теперь принято называть здоровым образом жизни.

Древние врачи считали, что сутки следует разделить на 3 части: первую тратить на сон, вторую – на работу (учебу), третью – на отдых. И каждая часть должна быть правильно организована. Соблюдая эти правила, вы не будете в первую половину жизни приобретать болезни, а во вторую – пытаться от них избавиться.

Личная гигиена – это понятие, известное всем. Нет необходимости повторять прописные истины о том, что нужно ежедневно умываться, чистить зубы. Причесывается, 1-2 раза в неделю мыться.

Между прочим, лет 300 тому назад один житель такого города, как Париж, расходовал в день только одно ведро воды. Даже король мылся не каждый день. По утрам ему приносили мокрое полотенце, которым он вытирал себе лицо и руки. Белье тоже меняли редко. На ночь вместе с верхней одеждой снимали рубашку и спали нагишом. Только 200 лет назад люди стали больше заботиться о чистоте.

*Русские были гораздо чистоплотнее других народов – у нас с давних пор был заведен обычай мыться в бане. Иностранцев, приехавших в Россию, поражало, что русские парятся, а потом выбегают из бани и валяются в снегу.*

**Водные процедуры** используются не только для поддержания чистоты тела, но и для снятия усталости, нервного и физического напряжения, закаливания и массажа.

Водные процедуры лучше начинать с *обтирания*. Закаливание проводите постепенно и систематически. После обтирания перейдите к ежедневным *обливанием и душу*.

Закаливание предохранит от простуды, поможет лучше перенести холод и резкие температуры, не бояться сквозняков.

Вода хорошо действует на организм в сочетании с движением – в том польза *плавания*.

Хотите, чтобы ваша кожа была упругой и гладкой? Плавайте!

Хотите иметь эластичные мышцы? Плавайте!

Хотите быть стройными и гибкими? Плавайте!

Кроме того, плавать – это просто приятно.

#### **Прописные истины:**

Никогда не входите сразу в неизвестный водоем.

Не купайтесь в одиночку.

Не забывайте о течении.

Начинающий должен плавать вдоль берега.

Не входите в воду вспотевшими, разгоряченными после игры или долгого лежания на солнце.

Никогда не купайтесь сразу после сытной еды.

Не оставайтесь в воде более 45 минут, даже если вода «теплее парного молока».

Можно заняться в воде гимнастикой. Эти упражнения помогут вам сбросить лишний вес. Давление воды действует, как массаж. *Гимнастика в воде* повышает настроение, улучшает самочувствие.



Кроме водных существуют еще и **воздушные ванны**. Их можно принимать специально, сняв с себя одежду (на 20-40 минут), в хорошо проветренной комнате. Кроме того, прекрасное закаливающее действие оказывают прогулки, игры на свежем воздухе, катание на коньках и лыжах, туризм.

Еще один вид ванн – **солнечные ванны**.

Если правильно поводить эту процедуру, то она принесет пользу: улучшит кровообращение, сон и аппетит, будет способствовать закаливанию организма, благоприятно влиять на кожу – придаст бархатистость, свежесть и пользу, а не вред, нужно знать такие **Прописные истины**.

- Загорайте постепенно, в меру, не злоупотребляя долгим пребыванием на солнце.

- Солнечные ванны принимайте утром с 7 до 12 часов, когда воздух еще чист и не разогрет чрезмерно.

- Не ходите на пляж сразу после еды. Подождите не менее часа.

- Голову обязательно защищайте от солнечных лучей косынкой или панамой.

Чрезмерное увлечение солнечными ваннами, особенно с целью загореть как можно сильнее, вредно. Во-первых, это может вызвать ожоги, во-вторых, расстройство сердечно-сосудистой, нервной систем и солнечный удар. Солнечные ванны так же, как и воздушные, лучше всего принимать в движении.

Общие рекомендации для тех, кто хочет стать стройным и стройным остаться, традиционны:

Представленный в рассмотренной главе материал, безусловно, не отражает всего многообразия здоровьесформирующего потенциала содержания учебных изучаемых в школе предметов. Более глубокое исследование данного вопроса позволит создать целостную систему приобщения учащихся к знаниям в области культуры здоровья.

## **Вопросы для повторения и закрепления материала**

1. В чем сущность понятия культуры здоровья?
2. Каковы основные компоненты культуры здоровья?
3. В чем, на ваш взгляд, состоит здоровьесформирующий потенциал содержания уроков гуманитарного цикла?
4. В чем значимость содержания уроков естественнонаучного цикла для формирования ценностей здоровья школьников?
5. Каковы способы формирования культуры здоровья школьников в деятельности педагога?
6. Почему деятельность является ведущим фактором формирования культуры здоровья школьников?
7. Почему уроки литературы чрезвычайно важны с точки зрения социального компонента здоровья школьников?

8. Каким образом можно использовать факты из жизни исторических деятелей для формирования мотивации учащихся на ЗОЖ?

9. Приведите примеры использования содержания уроков иностранного языка для формирования культуры здоровья школьников.

10. Можно ли на уроках математики формировать валеологические знания школьников?

11. Как на уроках химии учитель может связывать учебный материал с проблемами ЗОЖ и здоровья человека?

12. Раскройте здоровьесформирующий потенциал содержания уроков физики.

13. Насколько справедливо мнение о том, что уроки биологии во многом являются уроками здоровья?

14. Какое место в структуре процесса формирования культуры здоровья школьников занимает самовоспитание?

### **Задания для самостоятельной работы**

1. Проанализируйте деятельность учителя по организации образовательного процесса на уроке с учетом возрастных особенностей учащихся.

2. Оцените мнения учителей, по проблемам выявления факторов снижения здоровья учащихся в учебном процессе.

3. Выявите затруднения и опыта учителей по организации здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке.

4. Раскройте сущность процесса формирования культуры здоровья школьников.

5. Раскройте содержание деятельности педагога по формированию культуры здоровья школьников

6. Докажите, что уроки музыки и изобразительного искусства тоже могут способствовать формированию у учащихся ценностей ЗОЖ.

7. Приведите примеры использования содержания других учебных предметов в школе, способствующих формированию культуры здоровья учащихся.

8. Проанализируйте содержание конкретной темы учебного предмета с точки зрения его возможностей формировать ценности здорового образа жизни школьников.

9. Подберите в соответствии с вашим профилем учебного предмета, конкретные факты, задания, задачи, упражнения, направленные на формирование культуры здоровья школьников.

10. Разработайте сценарный план урока в соответствии с задачей приобщения учащихся к культуре здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

---

В последнее время проблема здоровья учащихся становится все более приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы. Сегодня учебно-воспитательный процесс в школе наряду с социально-экономическими и экологическими причинами роста заболеваемости детей является одним из факторов снижения уровня здоровья учащихся. Урок как основная форма учебных занятий в школе характеризуется высокой степенью интенсивности, чрезмерными умственными нагрузками, нервно-психическим и статическим напряжением учащихся, недостаточным вниманием педагога к их индивидуальным особенностям. Сохранение здоровья детей в условиях стрессующей школьной среды актуализирует проблему построения урока на идеях и принципах педагогики здоровья.

В научной литературе можно условно выделить три основных направления в подходах к решению обозначенной проблемы: гигиеническое, психологическое и валеологическое. Представленный в пособии анализ научных исследований, посвященных вопросу сохранения здоровья учащихся на уроке, свидетельствует о необходимости интеграции ведущих идей ученых на базе системного подхода к уроку. В этой связи сущность здоровьесориентированного образовательного процесса на уроке рассматривается авторами как педагогическая система и раскрывается с учетом его целевых, содержательных, процессуальных и результативных составляющих, а также условий проведения учебного занятия. В основе предлагаемой организации образовательного процесса на уроке лежат ведущие методологические принципы педагогики здоровья – сохранение, укрепление, формирование здоровья учащихся и принцип здоровьесцентризма.

Согласно выделенным принципам школьный урок представляет собой такую организацию процесса обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания и объема учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся, сохраняет их умственную и физическую работоспособность, формирует культуру здоровья, способствует реализации целей обучения, воспитания и развития здоровой личности ребенка.

Здоровьесориентированная организация образовательного процесса на уроке является управляемой, а деятельность учителя по организации такого обучения – управленческой. Специфика деятельности учителя по реализации валеологического подхода на уроке определила основные функции педагога по подготовке и проведению такого занятия без ущерба для здоровья учащихся: аналитическую, конструктивную, организационно-исполнительскую, профилактико-коррекционную, рефлексивно-оценочную.

*Аналитическая функция* направлена на изучение индивидуальных особенностей учащихся, состояния их здоровья, определение способов воздействия на каждого ученика на уроке. Существенную помощь учителю в осуществлении данной функции призваны сыграть вспомогательные школьные службы: валеологическая, психологическая, медицинская. Предварительная аналитическая деятельность позволит учителю определить оптимальный уровень сложности и трудности урока для конкретного класса, сформулировать реально достижимые цели и задачи урока, а также выявить возможности содержания темы с точки зрения формирования у школьников ценностей здорового образа жизни.

*Конструктивная функция* позволяет учителю построить урок в единстве содержательной и процессуальной сторон обучения. В этой связи педагогу необходимо определить содержание учебного материала, направленного на формирование культуры здоровья учащихся. Валеологические знания и сознание школьников формируются на уроке через научные теории, законы и факты, содержание задач, упражнений, диктантов, рассказы из жизни замечательных людей и литературных героев, выполнение творческих проектов и исследовательской работы. Процессуальный аспект урока строится в результате отбора учителем приемов, методов, технологий обучения, сохраняющих здоровье учеников. Валеологически обоснованные методы и средства обучения как бы «проецируются» на конкретный класс. При этом определяется характер деятельности учащихся на уроке в соответствии с их индивидуальными особенностями.

*Организационно-исполнительская функция* обеспечивает формирование и регулирование системы взаимодействия учителя и учащихся посредством совокупности способов и средств, сориентированных на достижение целей урока без ущерба здоровью. Используемые педагогом способы и средства направлены на обеспечение высокого уровня мотивации учебной деятельности, усвоение каждым учеником учебного материала, создание учащимся ситуации успеха, положительного эмоционального настроения в классе, обеспечение достаточной двигательной активности школьников на уроке, соблюдение педагогом гигиенических норм, педагогического такта, культуры речи.

Сущность *профилактико-коррекционной функции* заключается в принятии педагогом специальных мер для устранения или снижения имеющих отклонений в психофизиологическом и нравственном состоянии учащихся.

*Рефлексивно-оценочная функция* создает необходимую рефлексивную среду для самопознания и анализа учащимися собственных мыслей и действий со стороны. С точки зрения содействия здоровью учащихся на уроке важен «запуск» таких рефлексивных процессов у школьников, как самопонимание и понимание другого человека, самооценка и оценка другого, самоинтерпретация и интерпретация другого.

Одним из ключевых условий осуществления рассмотренных функций является осознание учителем социальной и личностной значимости здоровьесотворяющей профессионально-педагогической деятельности.

Проведенный анализ учебно-методического комплекса школьных предметов позволил сделать вывод о недостаточной ориентации их содержания на культуру здоровья человека, о необходимости наполнения школьных учебников и учебных пособий валеологическим содержанием. На примере конкретных учебных предметов и тем мы постарались доказать, что каждый педагог на своих уроках получает возможность творчески подойти к отбору текстов для чтения, диктантов, изложений, разработки заданий, упражнений, тем сочинений, творческих работ и исследовательских проектов по валеологической тематике.

Анализ эмпирического материала показывает, что предметы гуманитарного цикла помогают формировать духовное здоровье учащихся на основе общечеловеческих и национальных ценностей. На уроках с позиций конкретной науки раскрывается особенность взаимовлияния общих для гуманитарных дисциплин (история, обществоведение, география, литература, языки и др.) объектов изучения – индивидуального (человеческого) и общественного здоровья.

Как показывает школьная практика, содержание предметов естественнонаучного цикла раскрывают законы, механизмы развития, функционирования и взаимодействия объектов живой и неживой природы как факторы, обуславливающие здоровье человека.

Таким образом, здоровьесориентированный комплекс школьных предметов при соответствующей направленности учителей позволит ребенку представить целостную картину мира, сформировать ценностное отношение к ней и найти свое место в этом мире.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

---

---

1. Абаскалова, Н.П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. – 2008. – № 2. – С. 62–73.
2. Бабанский, Ю.К. Интенсификация процесса обучения. – М.: «Педагогика», 1989. – 115 с.
3. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. – М., 2005. – 176 с.
4. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. – Ростов н/Д., 2000. – 352 с.
5. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 448 с.
6. Ильюшенко, В.В. Здоровье и образование / В.В. Ильюшенко, Т.А. Берсенева. – СПб.: 2008. – 216 с.
7. Ирхин, В.Н. Теория и практика отечественной школы здоровья. Монография. / В.Н. Ирхин. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 238 с.
8. Ирхин, В. Н. Школы здоровья Белгородчины: учебно-методическое пособие. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. – 188 с.
9. Ирхин, В.Н., Ирхина, И.В. Урок и здоровье школьников : учеб. пособие / В. Н. Ирхин. – Тирасполь: Изд-во Приднестровского университета, 2009. – 192 с.
10. Ирхин, В.Н., Ковалева, Р.Е. Сущность и структура здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье». – Воронеж, 5(19). – 2008. – С. 64–67.
11. Ирхин, В.Н., Ковалева, Р.Е. Здоровьесориентированная профессионально-педагогическая деятельность: Монография / В. Н. Ирхин., Р.Е. Ковалева – Тирасполь; Белгород: Б.и., 2017 (Типogr. «Valinex» SRL). – 190 р.
12. Ирхин, В.Н. В чем суть понятия?/ Здоровье детей. – № 11. – 2015. – С. 8.
13. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – С. 139–147.
14. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.
15. Кукушин, В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей / под общей ред. В.С. Кукушина. – Серия «Педагогическое образование». – М.: ИКЦ «МараТ»; Ростов н/Д.: Издательский центр «МараТ», 2004. – 336 с.
16. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения: Овладение учащимися научными понятиями как проблема педагогической пси-

хологии. В 2 тт. / под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко, А.А. Леонтьева, А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1983.

17. Майский, А.Б. Здоровьесберегающие педагогические технологии // Северная Двина. – № 2, 2003. – С. 2–8.

18. Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, метод, опыт применения. / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькиной. – М.: Триада-фарм, 2002. – 114 с.

19. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Орехова Татьяна Федоровна. – Магнитогорск, 2005. – 389 с.

20. Пегов, В.А. Опыт исцеляющей педагогики: от «здоровьесберегающего» образования к «здоровьесозидающему», или салютогенез в образовании / В.А. Пегов // Педагогика здоровья. – 2009. – №3. – С. 12–19.

21. Радионов, А.В., Ступницкая, М.А., Кардашина, О.В. Элементы тренингов, уроков и студий в профилактических занятиях по программе «Здоровье» // Вестник образования – № 12, 2001. – С. 56–57.

22. Рыбина, И.Р. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности учащихся на уроке: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Рыбина И.Р. /– Белгород, 2011. – 24 с.

23. Сериков, В.В. Личностно-ориентированное образование Текст / В.В. Сериков // Педагогика. – М.: 2003. – №4. – С. 19–23.

24. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Никита Константинович Смирнов (Метод. б-ка) – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

25. Сонькин, В.Д. Здоровьесберегающие технологии в условиях модернизации образования Центрального образовательного округа. / В.И. Лопатина, В.Д. Сонькин. – М.: «Пушкинский институт», 2003. – 35 с.

26. Тараканова, Л.А. Здоровьесберегающие технологии. // Завуч. – 2002. – № 2. – С. 120–128.

27. Уфимцева, Л.П., Смольская, Л.Д. Суетова, Т.А. Некоторые подходы к сохранению здоровья школьников. // Нач. шк. № 11, 2001. – С. 6–9.

28. Шамова, Т.И., Давыденко, Т. М., Шибанова, Г. Н. Управление образовательными процессами – М.: Академия, 2002. – 384 с.

29. Щедрина, А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии. – Новосибирск: НМИ, 1996. – 49 с.

*Учебное издание*

В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина

**ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ**

Учебное пособие

Публикуется в авторской редакции  
Оригинал-макет: Л.П. Котенко

Оригинал-макет подписан 16.02.2017. Формат 60×90/16.  
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 8,5. Заказ 35.  
Оригинал-макет подготовлен в ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»  
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85