

ФАРМІРАВАННЕ НАВЫКАЎ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ Ў ШКОЛЬНАЙ МОЛАДЗІ НА ўРОКАХ БІЯЛОГІІ

FORMATION OF HEALTHY LIFE SKILLS IN SCHOOL YOUTH IN BIOLOGY LESSONS

М. С. БЕЛАГАЛОВАЯ
M. S. BELOGOLOVAYA

Дзяржаўная ўстанова адукацыі «Сярэдняя школа № 23 г. Гродна»
Гродна, Рэспубліка Беларусь
State Educational Institution "Secondary School № 23 Grodno"
Grodno, Belarus

e-mail: marina-belogolovaya@mail.ru

У артыкуле разглядаюцца метады і прыёмы арганізацыі работы на ўроках біялогіі з мэтай фізічнага выхавання і фарміравання навыкаў здаровага ладу жыцця.

Ключавыя словы: фізічнае выхаванне, здаровы лад жыцця, фізхвілінкі, інтэрактыўныя гульні, брэйн-рынг.

The article discusses the methods and techniques of organizing work in biology lessons for the purpose of physical education and the formation of healthy lifestyle skills.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, physical activity, interactive games, brain-ring.

Вучонымі ўстаноўлена, што здароўе на 50% залежыць ад ладу жыцця, на 20% ад навакольнага асяроддзя, на 20% ад стану здароўя, абумоўлена га генетычным фактарам, і толькі на 8–10% ад дзейнасці сістэмы аховы здароўя і службаў медыцынскіх устаноў.

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

Адным з найважнейшых складнікаў фізічнага развіцця і фарміравання навыкаў здаровага ладу жыцця ў школьнікаў з'яўляецца фізічнае выхаванне, якое праводзіцца ў адукацыйных установах і ўключае ў сябе:

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

Неабходна выдзеліць наступныя метады і прыёмы фізічнага выхавання і фарміравання асноў здаровага ладу жыцця, якія мэтазгодна прымяняць на ўроках біялогіі.

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

Адным з найважнейшых аспектаў з’яўляецца псіхалагічны камфорт школьнікаў падчас урока. Добразычлівая абстаноўка на ўроку, спакойная гутарка, увага да кожнага выказвання, пазітыўная рэакцыя настаўніка на жаданне вучня выказаць свой пункт гледжання, тактоўныя выпраўленні дапушчаных памылак, заахвочванне да самастойнай разумовай дзейнасці, гумар ці невялікае гістарычнае адступленне – прыёмы, якімі магчыма карыстацца для раскрыцця здольнасцей кожнага школьніка [1, с. 47].

Варта заўважыць, што ў абстаноўцы псіхалагічнага камфорту і эмацыянальнай прыўзнятасці працаздольнасць класа прыкметна павышаецца, што ў канчатковым выніку прыводзіць і да больш якаснага засваення ведаў. Вялікі прастор для фарміравання эмацыянальнага настрою дае ўжыванне фрагментаў відэафільмаў на ўроках, прыгожая музыка, чытанне вершаў. Усё гэта спрыяе пераклучэнню каналаў успрымання інфармацыі.

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

- тэмпературу і свежасць паветра: час праветрывання кабінета залежыць ад тэмпературы паветра на вуліцы;
- рацыянальнасць асвятлення класа і дошкі;
- выключыць манатонныя гукавыя раздражняльнікі.

На кожным уроку праводзім фізкультхвілінкі. Для эфектыўнага навучання выкарыстоўваем трэнажор для вачэй з мэтай карэкцыі зроку вучняў. Ён служыць не толькі для прафілактыкі парушэння гледжання, але і спрыяльны пры неўрозах.

Цікава і змястоўна выкарыстанне наступнай фізхвілінкі на ўроку біялогіі ў 9 класе пры вивучэнні тэмы «Пяняцце аб рацыянальным харчаванні». Напрыклад. Акцыя «Антырэклама» (інсцэніроўка і абмеркаванне сітуацыі).

– Здравствуйте! Это акция «Антиреклама».

– Я решила похудеть и уменьшить потребление жирных продуктов, заменив их на белковые... Проблема в том, что я очень занята, поэтому часто приходится, есть варёную колбасу, сосиски и сардельки.

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

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

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

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

– Вы ещё верите, что сосиски – это диетический продукт?

Тогда мы идём к вам!

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

Здароўеэбэрагальныя тэхналогіі на ўроках біялогіі ўключаюць у сябе стварэнне здоровага псіхалагічнага клімату на занятках, павышэнне цікавасці да прадмета. У сувязі з гэтым вельмі важна чаргаваць у працэсе вивучэння тэмы розныя віды дзейнасці, ужываць метады, якія актывізуюць ініцыятыву і творчае самавыяўленне навучэнцаў.

Пры дапамозе выкарыстання нагляднасці, творчых заданняў, зямальных практыкаванняў, гульніявых сітуацый і розных формаў урокаў адбываецца развіццё пазнавальных здольнасцей, камунікатыўных навы-

каў, рухальнай актыўнасці і канцэнтрацыі ўвагі, зніжаецца псіхаэмацыйнае напружанне. Уключаючыся ў творчы працэс, школьнікі менш стамляюцца, а прымяненне камп'ютарных тэхналогій павышае зацікаўленасць школьнікаў, паляпшае якасць успрымання матэрыялу.

Эфектыўна выкарыстоўваць спаборніцкі брэйн-рынг «Бег з бар'ерамі» для адпрацоўкі практычных навыкаў рашэння генетычных задач у 11 класе. Вучні знаёмяцца з асаблівасцямі наследвання пэўных прымет і захворванняў, вызначаюць неабходнасць захавання асноў здоровага ладу жыцця для нараджэння здоровага дзіцяці. Такая форма работы дае магчымасць самастойна атрымліваць веды і актыўна іх выкарыстоўваць на практыцы пры вырашэнні розных праблем і задач, умець пераадольваць цяжкасці; хутка знаходзіць кантакт з усімі ўдзельнікамі працэсу навучання.

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

Фізічнае развіццё школьнай моладзі аб'ядноўвае многія кампаненты здоровага ладу жыцця: культуру рухальнай актыўнасці, гігіенічныя асновы фізічнай культуры; навучанне рацыянальнаму дыханню, харчаванню, сістэме масажу, загартоўвання, медыяцыі, выкарыстанне фактараў прыроды, умение здымаць нервовае напружанне (аўтагенная трэніроўка). Калі раней сутнасць здароўя маладога чалавека разглядалася толькі з пазіцыі навуковых ведаў, то сучасны ўзровень развіцця навукі, культуры, соцыўма ўяўляе разгляд сутнасці здароўя і здоровага ладу жыцця падростаючага маладога пакалення з духоўнай пазіцыі ў адзінстве з навуковай і культуралагічнай, таму можна казаць пра сістэмнасць і цэласнасць [2, с. 2–4].

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

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

Такім чынам, развіццё сучаснага грамадства суправаджаецца неабходнасцю пільна зірнуць на праблему здароўя дзяцей і моладзі. Таму правядзенне на ўроках фізхвілінак, прымяненне актыўных метадаў і прыёмаў навучання, захаванне пазітыўнага псіхалагічнага камфорту садзейнічае не толькі засваенню вывучаемай тэмы, але фізічнаму выхаванню і фарміраванню асноў здоровага ладу жыцця школьнікаў.

ЛІТАРАТУРА

1. *Акулич, Н. В.* Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Машенко. – Могилев : Могилев. гос. ун. им. А. А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. *Завьялов, Д. А.* Теория ключевой двигательной компетенции / Д. А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 2–4.