


# Здоровьесберегающие технологии на уроках и внеклассной деятельности учителя

---



учитель биологии МБОУ СОШ №27 Г.Читы Забелиной Л.Н.



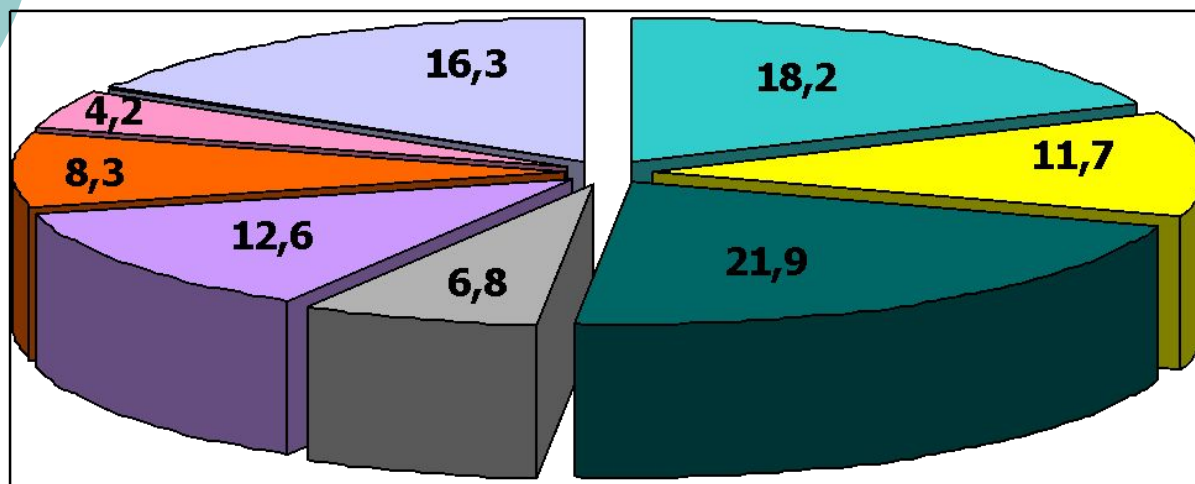
Н.К. Смирнов «Здоровье формирующие образовательные технологии- это все те психолого-педагогический технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представлений о здоровье как о ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни»

# Задачи

---

1. Помочь ученику сохранить свое здоровье;
2. Через свой предмет и внеурочную работу формировать жизненные установки и жизненные приоритеты на здоровье и здоровый образ жизни
3. Вызвать интерес к самосознанию и самосовершенствованию.

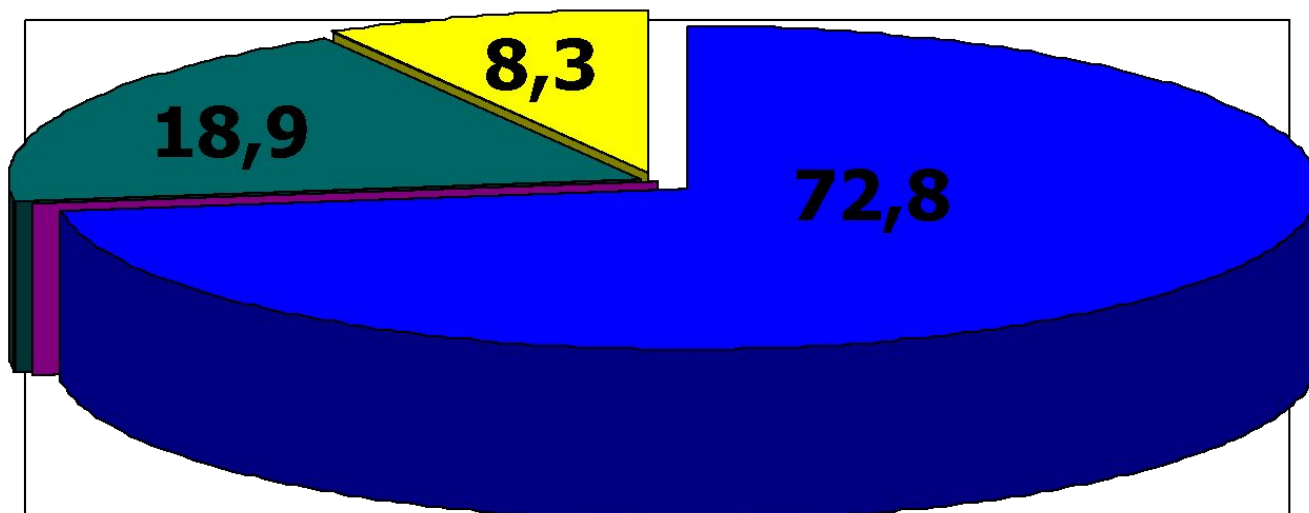
# Что такое. По твоему, здоровый образ жизни?



- Не пить
- Не курить
- Заниматься спортом
- Правильно питаться
- Не употреблять наркотические вещества
- Не вести беспорядочную половую жизнь
- Жить полноценной духовной жизнью
- Иметь смысл и цель в жизни

# Считаешь ли ты для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни

---



■ Да ■ Нет ■ Частично ■ Меня эта проблемв не волнует

## Здоровьесберегающие основы в программе по предмету биологии.

---

- Формирования отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности.
- Выработка умения и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.
- Закрепления гигиенических навыков и привычек.
- Приобщение к разумной физической активности.
- Изучение и осознание влияние окружающей среды на здоровье человека.

# Валеологический компонент в биологии.

	Тема	Валеологический компонент
1	Роль растений в жизни человека	Эстетическое и лекарственное значение растений
2	Приспособленность плодов и семян к распространению в природе	Аллергические реакции во время «тополиной метели»
3	Удобрения	Азотные удобрения и нитраты в продуктах питания
4	Корнеплоды их использования человеком	Морковный и свекольный соки, их использование в зимнее время
5	Функции листа : испарение	Влажность воздуха и здоровье
6	Опыление цветковых растений	Эстетическое значение листопада.
7	Озеленение населенных пунктов и помещений	Очистка воздуха от пыли и других вредных примесей
8	Перекрестное опыление насекомыми и ветром	Аллергические реакции во время цветения растений
9	Роль растений в природе и жизни человека	Многообразная роль растений в укреплении здоровья
10	Мхи	Сфагнум и лечение ран
11	Семейство Крестоцветных	Фитонцидное значение хвойных
12	Значение хвойных растений в природе и жизни человека	Дикорастущие лекарственные растения семейства
13	Шиповник	Витаминные чемпион
14	Роль бактерий в природе и жизни человека	Полезные бактерии и их роль в укреплении здоровья. Бактерии как причина аллергии
15	Шляпочные грибы	Грибы как источник белка. Ядовитые грибы и грибы- мутанты наших лесов
16	Плесневые грибы	Лекарственные и болезнетворные свойства плесневых грибов
17	Грибы- паразиты	Целебные свойства чаги
18	Лишайники	Как с помощью лишайников определить состояние воздуха, которым мы дышим.

# Зоологи Я

1	Значение простейших в природе и жизни человека	Как уберечься от болезней, которые вызывают простейшие
2	Регенерация тканей	Ускорение регенерации тканей с помощью биологически активных веществ, содержащихся в соке алоэ, каланхоэ, подорожника
3	Паразитические черви	Соблюдайте правила личной гигиены- лучшие меры профилактики паразитарных заболеваний
4	Брюхоногие моллюски	Почему необходимо длительно кипятить вод, в которой обитают малые прудовики, если другой питьевой воды нет
5	Головоногие моллюски	Кальмары как ценный пищевой продукт
6	Класс Ракообразные	Лекарственные продукты, изготовленные из панцирей крабов
7	Клещи	Постельные клещи как причина аллергии
8	Отдел Чешуекрылые	Эстетическое значение бабочек
9	Комнатные мухи и другие двукрылые	Значение репеллентов для профилактики заболеваний, переносимых двукрылые
10	Медоносная пчела	Мед и другие продукты жизнедеятельности пчел как средство оздоровления и укрепления здоровья
11	Значение рыб	Рыбы как источник микроэлементов и полноценных белков. Рыбий жир- источник витаминов D. Эстетическое значение аквариумных рыб. Рыбалка- отличный отдых.
12	Класс птицы. Роль птиц в природе и жизни человека.	Эстетическое значение птиц. Пух, перья и желток яиц птиц как источники аллергии. Яйца птиц- ценный пищевой продукт. Меры профилактики сальмонеллеза.
13	Роль млекопитающих а природе и жизни человека	Профилактика заболеваний, переносимых зверями. Шерсть домашних зверей как причина аллергии. Молочные и мясные продукты как источник полноценных белков.



## Человек и его

здоровье.		
1	Регуляция деятельности организма человека	Профилактика эндокринных заболеваний. Продукты питания, богатые йодом. Построение родословной для выявления предрасположенности к сахарному диабету.
2	Рост костей	Упражнения, стимулирующие рост костей
3	Рост мышц	Упражнения, стимулирующие развитие определенных групп мышц
4	Формирований скелета и развитие мышц	Упражнения для формирования правильной осанки. Как определить степень правильности своей осанки. Как выявить плоскостопие. Упражнения, укрепляющие свод стопы. Упражнения, снимающие утомления мышц спины.
5	Плазма крови	Вещества, ускоряющие свертывание крови. Сколько необходимо съесть соли и почему.
6	Иммунитет	Средства укрепления иммунитета. Иммунитет и образ жизни.
7	Клетки крови	Роль витамина С и молочных продуктов в профилактике железодефицитной анемии.
8	Сердце	Стресс и его последствия. Значение тренировки сердечной мышцы. Питание сердца.
9	Кровеносные сосуды	Факторы, расширяющие и сужающие кровеносные сосуды. Питание и сосуды. Профилактика атеросклероза
10	Движение крови по сосудам	Стресс и артериальное давление. Продукты питания, снижающие и повышающие артериальное давление.
11	Первая помощь при кровотечениях	Крапива и спорыш- растения, помогающие остановить кровотечение
12	Вредное влияние курения и алкоголя на сердце и сосуды	Состояние сосудов курящего и употребляющего спиртные напитки человека. Как бросить курить.
13	Строение и функции органов дыхания	Необходимость увлажнения воздуха в жилом помещении в зимнее время года
14	Газообмен в легких и тканях	Разрушение сурфактанта веществами табачного дыма. Курение и легочная недостаточность.
15	Дыхательные движения. Их частота.	Необходимость проветривания помещения. Дыхательные упражнения и здоровье
16	Жизненная емкость легких	Упражнения, увеличивающие жизненную емкость легких. Значение двигательной активности.

17	Гигиена органов дыхания	Профилактика заболеваний органов дыхания. Как облегчить состояние и ускорить выздоровление. Значение янтарной и аскорбиновой кислоты
18	Питательные вещества и пищевые продукты	Роль питательных веществ и пищевых продуктов в укреплении здоровья.
19	Строение и функции ротовой полости	Связь между состоянием зубов и здоровьем. Причина разрушения зубов у курильщиков. Состояние слизистой оболочки ротовой полости и языка как показатель здоровья.
20	Строение и функции желудка	Влияние слишком горячей и слишком холодной пищи на состояние желудка. Причины возникновения гастрита и язвы желудка.
21	Кишечник	Как можно нарушить и восстановить микрофлору кишечника. Что такое «нормальный стул» и почему это необходимо знать
22	Гигиена питания и пищеварения	Профилактика желудочно-кишечных. Диеты, здоровое питание. Спорт и питание.
23	Обмен органических веществ	Роль органических веществ в развитии и правильном формировании организма человека
24	Обмен воды и неорганических веществ	Сколько необходимо употребить воды ежедневно и почему. Роль минеральных веществ в сохранении здоровья и продукты питания, в которых они содержатся
25	Витамины	Продукты питания могут обеспечивать круглый год витаминами в условиях Сибири. Сибирский чай как источник витаминов. «Зеленая аптека» на сибирском подоконнике
26	Нормы питания	Полноценное и сбалансированное питание- одно из условий сохранения здоровья. Как в условиях современной жизни построить режим питания. Всегда ли надо доверять красивым и ярким упаковкам
27	Строение и функции мочевыделительной системы	Соотношение соли и воды в организме. Вещества, ускоряющие мочеобразование. Функциональное состояние мочевыделительной системы и артериального давления.
28	Строение и функции кожи	Что можно узнать о состоянии своего здоровья по состоянию своей кожи. Чем полезен точечный массаж кожи ладоней и стопы. Благоприятное влияние воздуха и воды на кожу и весь организм. Состояние волос на голове как отражение состояния здоровья.

<b>29</b>	Железы внутренней секреции	Йодированная соль и морепродукты как средства профилактики заболеваний щитовидной железы.
<b>30</b>	Спинальный мозг	Почему необходимо избегать травм спины. По каким признакам предположить, что у пострадавшего от какой-либо травмы возможен перелом позвоночника. Что нужно делать, чтобы не травмировать в этом случае спинной мозг.
<b>31</b>	Головной мозг	Плоскостопие как причина микросотрясения головного мозга. Хорошо или плохо быть левополушарным или правополушарным человеком. Головной мозг, любимый вид деятельности и выбор профессии. Влияние курения и употребления спиртных напитков на состояние головного мозга.
<b>32</b>	Сон	Правила гигиены сна. Что можно делать и чего не нужно делать перед сном.
<b>33</b>	Гигиена нервной системы и органов чувств	Стресс, плохой сон, болезни, умственное переутомление, эмоциональные перегрузки- враги нервной системы. Гимнастика для глаз. Полезно ли слушать музыку через наушники. Хронические заболевания носоглотки и состояние органов слуха. Больные зубы и слух. Обонятельная память и состояние организма.
<b>34</b>	Система органов размножения	Половые гормоны и осознание принадлежности к своему полу. Гигиена органов размножения. Что нужно знать девочкам о мальчиках и мальчикам – о девочках. Чем должна отличаться одежда нижней части тела у мальчиков и девочек.
<b>35</b>	Внутриутробное развитие	Гигиена беременной женщины. Могут ли окружающие курить в ее присутствии. Бережное и заботливое отношение к беременной женщине- одно из условий рождения здорового ребенка. Почему желанный ребенок всегда здоровее нежеланного.
<b>36</b>	Рост и развитие ребенка	Как создать условия для полноценного развития ребенка. Почему необходимо всесторонне развивать ребенка. «Критические» периоды в развитии ребенка. Доброжелательная обстановка в семье, положительный пример родителей- условия нормального развития ребенка.
<b>37</b>	Характеристика подросткового периода	Что необходимо знать подростку о себе. Аутотренинг и его значение. Самодиагностика, самокоррекция психического и физического состояния в подростковом возрасте.



---

**Программа  
факультативного курса  
по теме: ЗОЖ «Среда и  
здоровье человека.»**

№	Тема	Всего часов	теория
1	Введение. Понятия здоровья - нравственное, духовное, социальное.	2	1
2	Химические загрязнения среды и здоровья человека.	1	1
3	Физические факторы и здоровья человека. Погода и здоровье человека.	2	2
4	Биологические загрязнения и здоровье человека.	2	2
5	Растения и здоровье человека.	3	2
6	Влияние звуков на здоровье человека.	2	1
7	Компьютер и здоровье человека.	3	2
8	Питание и здоровье человека.	2	1
9	Цветотерапия.	1	1
10	Здоровье и образ жизни.	6	4
11	Стресс, его влияние на здоровье человека.	2	1
12	СПИД. Иммуниетет.	3	2
13	Наследственные заболевания.	1	
14	Экскурсия в пат. Анатомический музей при ЧГМА.	2	



# Классный час.

---

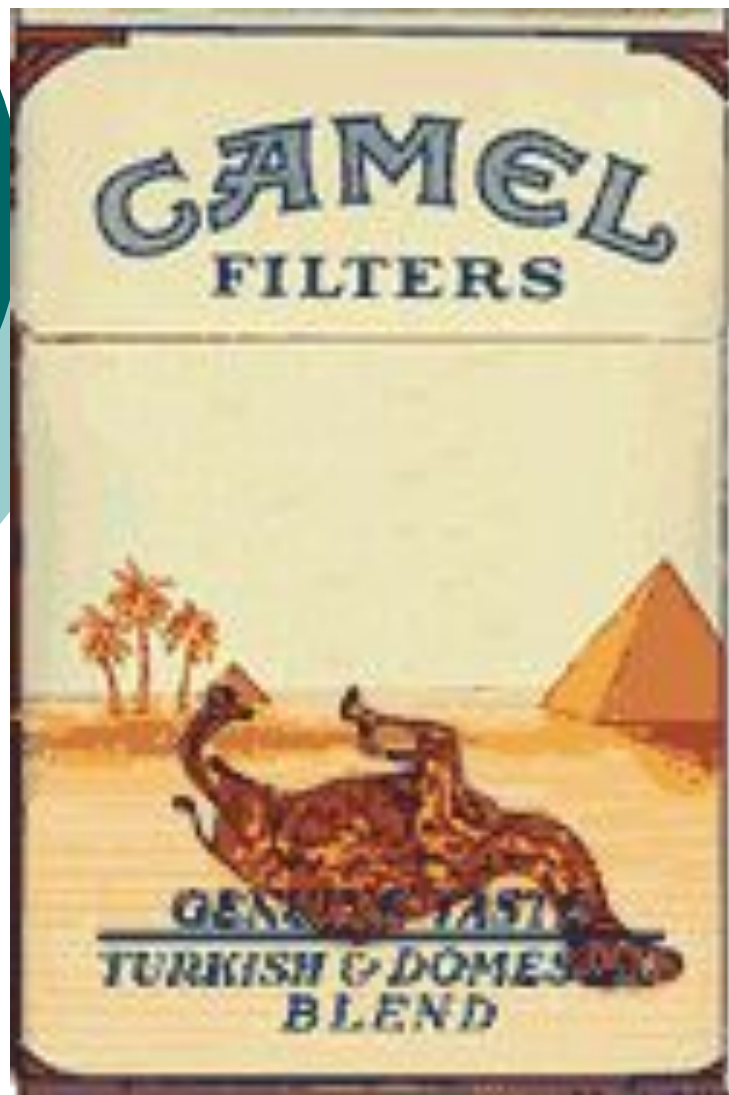
«Курение и здоровье будущего поколения»

- Человек часто сам себе злейший враг.

---

Цицерон





## НИКОТИН УБИВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЛОШАДЬ!

- Эксперименты на животных доказали, что звери от табака гибнут. Видимо, именно тогда возникло выражение: «Капля никотина убивает лошадь».



- 
- Самый большой вред курение наносит нерожденным детям.





- 
- Концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери!



- Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.



- Бросить курить еще до начала беременности — единственный способ родить здорового ребенка.



# Музыкально-исследовательская работа. Тема: «Влияние музыки на живые организмы».

Выполнила: Тряпицына Светлана

ученица 11 В класса МБОУ СОШ № 27



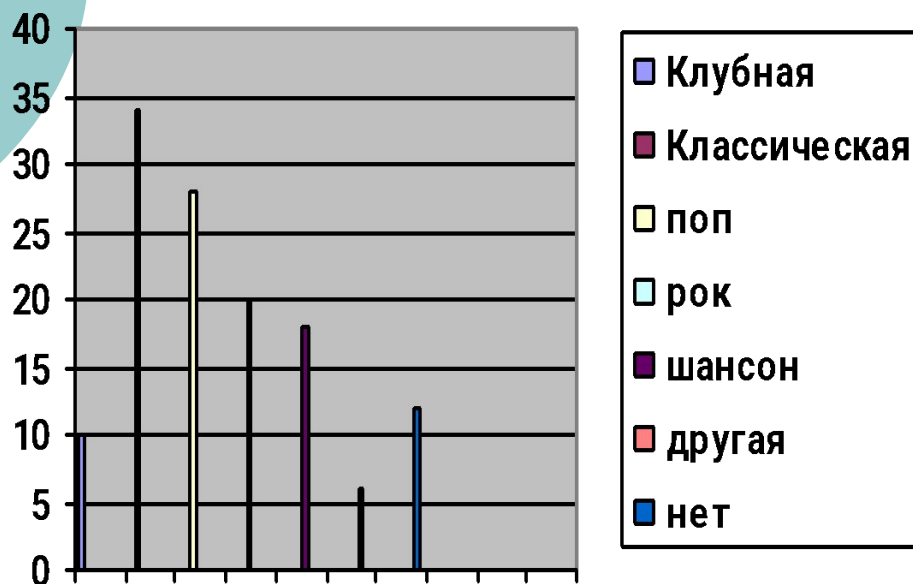
# Актуальность.

Все люди подвергаются различным стрессам переутомлением, но как же можно помочь в такой ситуации, какие методы реабилитационной профилактики способствуют повышению резервных возможностей организма человека





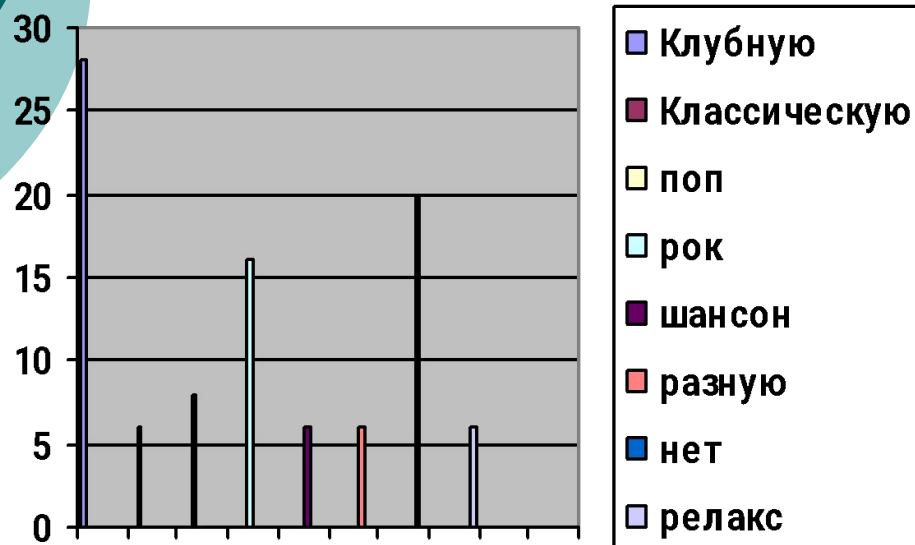
# Какая музыка успокаивает и утешает?



- Клубная- 10 человек,
- Классическая- 34 человека,
- ПОП- 28 человек ,
- Рок- 20 человек,
- Разная- 18 человек ,
- Шансон- 6 человек,
- Нет- 12 человек.



# Какая музыка помогает вам выйти из депрессии?



- Клубная-28 человек,
- Классическая-6 человек,
- ПОП-8 человек,
- Рок-16 человек,
- Разная-6 человек,
- Шансон-6 человек,
- Релакс.-6 человек,
- Нет-20 человек.





# Восприятие классической музыки.





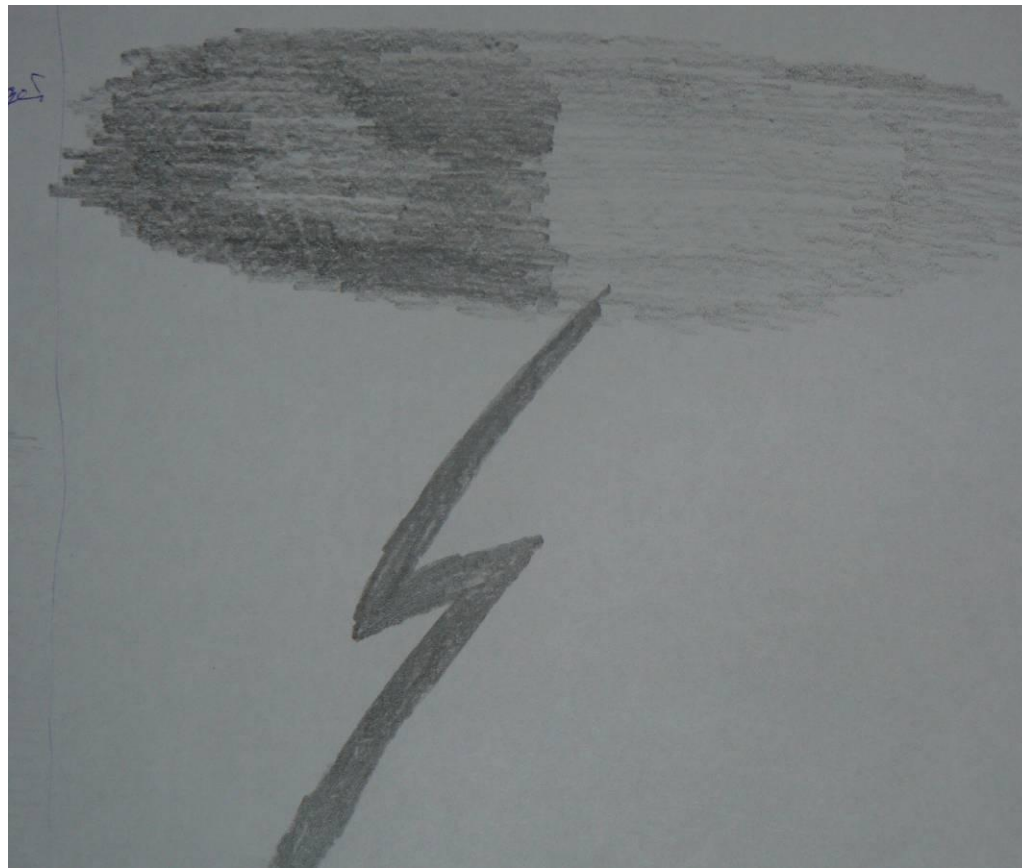
# Восприятие классической музыки.





# Восприятие рок музыки.

---







# Восприятие рок музыки.

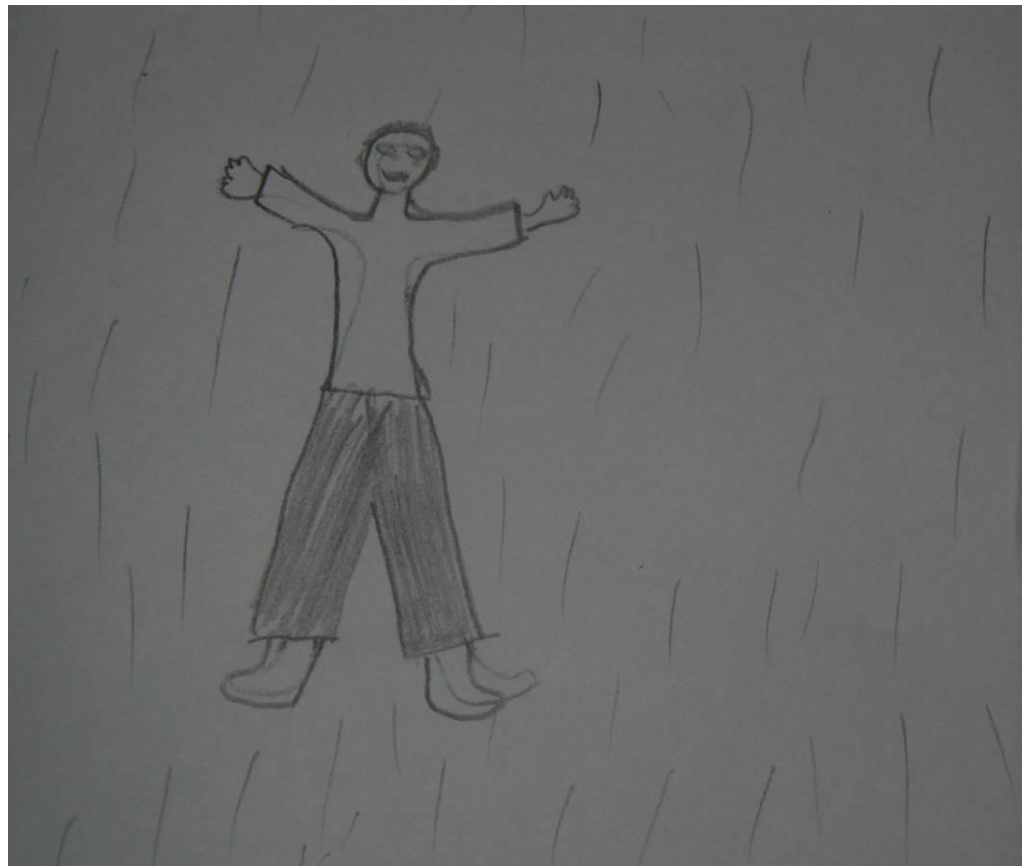
---






# Восприятие рок музыки.

---





---

У кого есть здоровье-  
есть и надежда,  
а у кого есть надежда-  
есть все!





Спасибо за внимание.