

DOI:10.26104/NNTIK.2023.19.88.060

Чалданбаева А.К., Калыкеева А.А.

БИОЛОГИЯ САБАГЫНДАГЫ ДЕН СОЛУКТУ ҮНӨМДӨӨЧҮ
БИЛИМ БЕРҮҮ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН КОЛДОНУУ

Чалданбаева А.К., Калыкеева А.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

A. Chaldanbaeva, A. Kalykeeva

THE USE OF HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES
IN BIOLOGY LESSONS

УДК: 37.01

Биздин өлкөдө балдардын ден соолугунун абалы кыйла начарлап баратат, бул баарынан мурда окуу жүктөмүнүн көбөйүшү жана окуу процессинин татаалдыгы, окуучулардын мугалимдер менен жана класстагы татаал мамилелери, физикалык активдүүлүгүнүн жетишсиздиги, туура эмес тамактануу, окуу процессин уюштурууда гигиеналык талаптардын сакталбагандыгы, окуучулардын дени сак болуу жөнүндөгү негизги билиминин жоктугу менен байланыштуу. Ушуга байланыштуу, азыркы мектептин иш-аракеттеринин бири – жаш муундардын ден соолугун сактоо болуп саналат. Бул үчүн ден соолукту үнөмдөөчү технологиялары колдонулат, алар ден соолукту коргоого жана камсыз кылууга, ден соолукту баалап мамиле жасоого калыптандырууга багытталган бир катар педагогикалык, психологиялык жана медициналык таасирлерди түшүнүшөт. Биология сабактарында ден соолукту үнөмдөөчү билим берүү технологияларын колдонуу, мектеп окуучуларында ден соолуктун баалуулугун түшүнүүгө, сергек жашоо үчүн зарыл болгон билимдерди, көндүмдөрдү калыптандырууга, ден соолукту сактоочу билим берүү технологияларынын практикалык ыкмаларын колдонуу менен теориялык билимдерди кеңейтүүгө, алган билимдерин күндүзүк турмушта колдонууга колдонууга мүмкүндүк берет.

Негизги сөздөр: ден-соолук, өспүрүмдөр, ден-соолукту сактоо технологиялары, биология сабагы, билим берүү технологиясы, физикалык активдүүлүк, өсүп келе жаткан муун.

Состояние здоровья детей в нашей стране значительно ухудшается, что связано, прежде всего, с увеличением учебной нагрузки и усложнением учебного процесса, сложными взаимоотношениями учащихся с учителями и в классе, недостаточной физической активностью, неправильным питанием, несоблюдением гигиенических требований при организации учебного процесса, не знание элементарных знаний учащихся о том, как быть здоровым. В связи с этим не случайно одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются технологии здоровьесбережения, под которыми понимается ряд педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на охрану и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к здоровью. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках биологии дает возможность учащимся школ осознать ценность здоровья, сформировать знания, умения и навыки, необходимые для ведения здорового образа жизни, расширить теоретические знания с использованием практических методов здоровьесберегающих образовательных технологий, научиться использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: здоровье, подростки, технологии здо-

ровьесбережения, урок биологии, образовательные технологии, физическая активность, подрастающее поколение.

The state of children's health in our country is significantly deteriorating, which is primarily due to an increase in the workload and the complexity of the educational process, difficult relationships between students and teachers and in the classroom, insufficient physical activity, poor nutrition, non-compliance with hygienic requirements in the organization of the educational process, lack of basic knowledge of students about how to be healthy. In this regard, it is not by chance that one of the activities of a modern school is to preserve the health of the younger generation. For this purpose, health-saving technologies are used, which are understood as a number of pedagogical, psychological and medical influences aimed at protecting and ensuring health, forming a value attitude to health. The use of health-saving educational technologies in biology lessons makes it possible for school students to realize the value of health, to form the knowledge, skills and abilities necessary for a healthy lifestyle, to expand theoretical knowledge using practical methods of health-saving educational technologies, to learn how to use the knowledge gained in everyday life.

Key words: health, teenagers, health-saving technologies, biology lesson, educational technologies, physical activity, the younger generation.

Актуальность исследования. Основные направления государственной политики – Закон Кыргызской Республики «Об образовании» статья 31. «Охрана здоровья детей и учащейся молодежи» и Постановление Правительства Кыргызской Республики от 23 марта 2012 года №201 «О стратегических направлениях развития системы образования в Кыргызской Республике», которые определяют такую составляющую, как здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательной организации [1].

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических «дефектов» [2].

Вопрос снижения уровня здоровья подрастающего поколения ставит перед органами управления образованием, перед администрациями школ поиск эффективных, доступных методов и приёмов, при ко-

торых учащиеся образовательных учреждений не будут платить за образование «ценой» собственного здоровья.

Как известно, на сегодняшний день в связи с интенсификацией учебного процесса, увеличением объема изучаемых материалов, также цифровизацией многих отраслей и другие факторы обуславливают введению школьниками малоподвижного образа жизни, т.е. гиподинамия. В свою очередь, данный фактор негативно сказывается на все функциональные системы организма, что ведет к снижению уровня здоровья школьников.

Поэтому современная школа сегодня должна быть ориентирована на воспитании культуры здоровья. В этом вопросе большую роль играет применение здоровьесберегающих образовательных технологий для активизации мотивации и для осознанного введения здорового образа жизни (ЗОЖ) учащихся школ.

Для достижения данной цели используется ряд педагогических методов, сконцентрированных на

сохранении и укреплении здоровья, на развитие представлений о здоровье и его ценность в жизнедеятельности человека. То есть они способствуют школьникам вооружиться знаниями, навыками и умениями, необходимые для ЗОЖ, и они также дают возможность благополучно использовать полученные знания в обыденной жизни [3].

Направления использования здоровьесберегающих технологий:

1. Правильная организация познавательных процессов: правильное расписание, оптимизация учебной нагрузки, активный отдых и т.д.;
2. Обеспечение оптимального гигиенического режима: чистота в классе, контроль уровня шума, освещения, температуры и влажности;
3. Индивидуализация методов обучения: в частности, использование личностно-ориентированного обучения [3].

На таблице 1 даны гигиенические требования рациональной организации урока в школе.

Таблица 1

Гигиенические критерии рациональной организации урока (по Н.К. Смирнову)

Факторы урока	Гигиенически рациональный урок
1. Плотность урока	Не менее 60% и не более 80%
2. Число видов учебной деятельности	- 7
3. Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	Не более 10 минут
4. Частота чередования различных видов деятельности	Смена не позже, чем чрез 7 – 10 минут
5. Наличие сменных разрядок	2 - 3
6. Место и длительность применения ТСО	В соответствии с гигиеническими нормами
7. Чередование позы	Поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся
8. Физкультминутки	Две за урок (из трех упражнений по 3-5 повторений)
9. Психологический климат	Преобладают положительные эмоции
10. Момент наступления утомления учащихся	Не ранее чем через 40 минут

Соблюдение рекомендаций автора дает возможность сохранить и укрепить состояние здоровья школьников.

Но сформировать в полной мере понятие о здоровье и ЗОЖ у учащихся образовательных учреждений с применением здоровьесберегающих образовательных технологий возможно в 8 классе на уроках биологии, где изучается строение, физиология и гигиена человеческого организма [4].

На сегодняшний день работы таких ученых, как Б.В. Базарный, А.Н. Стрельниковой и К. Бутейко помогают реализовать технологии для сохранения уровня здоровья учащихся в образовательном процессе.

Базарный Владимир Филиппович – Российский ученый, врач, музыкант, педагог, медик, российский академик творческой педагогики, Почетный работник образования Российской Федерации. Основатель нового научного направления - здоровьесберегающая педагогика, он считает, что здоровьесберегающая технология – это совокупность навыков, методов, приемов, средств обучения и подходов в образова-

тельном процессе [5].

Оздоровительные методики профессора В.Ф. Базарного были апробированы для укрепления здоровья и развития детей и показали хорошие результаты.

Дыхательная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой и К. Бутейко, занимает важное место в комплексе натуропатических, естественных, без лекарственных методов коррекции нарушений в организме человека. Практика показала, что упражнения позволяют естественным и эффективным образом восстановить не только голос, но и весь организм в целом [5].

Упражнения, которые можно выполнять на занятиях биологии в 8-классе по методу К. Бутейко. Пример, тема урока: «Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания».

Переутомление учащихся во время урока негативно сказывается на здоровье учащихся, в этом случае можно применить следующую методику здоровьесберегающих технологий. Для этого нужно считать равномерно, - 1 вдох на 4 счета, - 1 пауза на сле-

дующие 2 счета, затем - 1 вдох на 4 счета, - 1 пауза на 2 счета и т.д.

При изучении темы зрительный анализатор можно использовать упражнения для глаз: рекомендуется использовать технику, предложенную доктором А. Базарным. Для этого нужно выбрать место на потолке, где можно нарисовать как можно более крупную картину. Затем стрелками обозначить траектории движения глаз во время физкультминуток: вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке, против часовой стрелки, цифра 8. Это упражнение выполняется стоя. Это хорошее упражнение для глаз, помогающее предотвратить близорукость. Если глаза устали, нужно потереть мочки ушей [5].

По теме слуховой анализатор для улучшения слуха рекомендуется следующая методика здоровьесберегающих технологий. Как известно, ушная раковина человека имеет около 170 активных точек, которые связаны с органами во всем теле. Нужно крепко взять ушную раковину в ладонь так, чтобы большой палец обхватывал заднюю часть уха, а остальные пальцы образовывали сжатый кулак впереди. Затем потянуть ухо сверху вниз и снизу вверх с умеренной силой, увеличивая силу потягивания с каждым счетом «четыре». Затем нужно сделать Чебурашку для себя. Скрутить уши по часовой стрелке и потянуть их в стороны. После этого положить ладонь на ухо и повернуть его против часовой стрелки. Затем нужно с силой оттянуть ухо и еще пару раз потянуть. Для каждого упражнения 5-10 раз. В результате если ухо становится красным, горячим и опухшим. Это означает, что все было сделано правильно.

По теме: «Органы дыхательной системы. Болезни дыхательной системы» с применением метода А.Н. Стрельниковой выполняется следующим образом. Нужно сесть и вращать головой вправо и влево. При каждом повороте делайте короткий вдох через

нос. Затем нужно вернуться в позу сидя. Наклонить голову в стороны, назад и вперед с аналогичным дыханием. При этом сидя нужно обхватить левое плечо правой рукой, а правое плечо - левой. В вертикальном положении нужно наклониться вперед в быстром темпе. При каждом наклоне - вдох. Затем вернуться в положение стоя. Нужно вращать туловище из стороны в сторону (при каждом вращении – вдох). Данная методика помогает улучшить голос, укрепляет дыхательные мышцы и эффективен при лечении астмы [5].

Итак, основная цель здоровьесберегающих образовательных технологий, применяемых на уроках биологии – предоставить учащимся возможность сохранить здоровье, сформировать знания, умения и навыки, необходимые для здорового образа жизни, и соответственно научить школьников использовать эти знания в повседневной жизни.

Литература:

1. Савочкина В.В., Буртная Т.А., Майтиева В.С., Усупова Ж.Э., Сосницкая Л.А., Горкина В.А. Разработки классных часов по здоровому образу жизни для учащихся 6-11 классов: Метод. Руковод. для учителя. – Б., 2014. – 246 с.
2. Устав Всемирной организации здравоохранения: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>
3. Масюкова Р.И. Здоровье сберегающие образовательные технологии как фактор повышения мотивации на уроках биологии. - М., 2015. [Электронный ресурс]: <https://pedportal.net/starshie-klassy/biologiya/statya-quot-zdorove-sberegayuschie-obrazovatelnye-tehnologii-kak-faktor-povysheniya-motivacii-na-urokah-biologii-quot-409883>
4. Пузмер А.М., Петришина О.Л. Биология. Человек и его здоровье. – М., 1992. - 20-е изд. - 241 с.
5. Лукашкова И.Л., Мискевич Т.В., Савицкая О.В. Дыхательная гимнастика: метод.рекомендации. - Могилев: МГУ имени А. Кулешова, 2008. - 48с.
6. Чалданбаева А.К. Становление и развитие системы профессиональной подготовки учителей биологии в Кыргызской Республике. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2013. №. 7. С. 228-230